Être parent

poser les bons gestes



Être parent

Poser les bons gestes



[Copyright]

Auteur: Marie Bérubé

Conception graphique et mise en page: Oserchanger.com

Révision: Marc Vachon

Photographie de l'auteur: *Nicola-Frank Vachon*

Illustration de la couverture: Fotolia

Les photographies et illustrations de ce livre viennent des banques d'images en ligne *IStock* et *Fotolia*, sauf celles des pages 26 (Nicola-Frank Vachon), 59 et 63 (Marc Vachon) et 93.

97, rue de la Polyvalente Québec (Québec) Canada G2N 1G7

Dépôt légal: 1er trimestre 2014

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Bérubé, Marie, 1950-

Être parents. Poser les bons gestes

Comprend des réf. bibliogr.

ISBN 978-2-9811542-2-4

1. Développement de l'enfant (Psychologie). 2. Éducation.
3. Parentalité. I. Bérubé, Marie, 1950- . II. Titre.

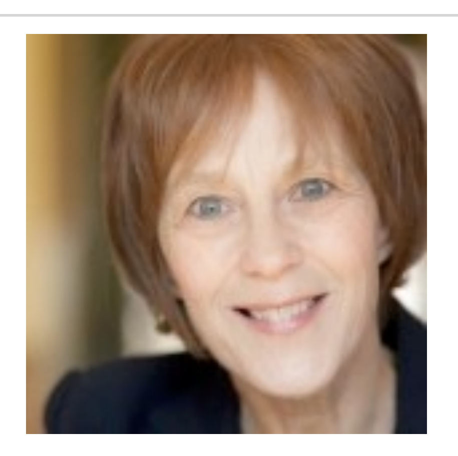


Du même auteur aux Éditions OserChanger.com:

BÉRUBÉ, Marie et VACHON, Marc (2010). *Oser changer : mettre le cap sur ses rêves.* Éditions OserChanger.com. 250 pages.

Disponible en format papier et eBook.

Marie Bérubé



Marie Bérubé a obtenu sa maîtrise en psychologie clinique de l'Université Laval en 1973. Elle a enseigné la psychologie du développement pendant plus de vingt-cinq ans et a aussi développé une expertise dans les domaines de la prévention en santé mentale, du développement de la personne et de la communication efficace.

Elle a mis sur pied, en 1988, avec son conjoint Marc Vachon, la firme de consultants *Oserchanger.com*. Communicatrice chevronnée, consultante et formatrice de groupe, elle a rencontré plusieurs dizaines de milliers de personnes, partout au Québec comme à l'étranger.

Elle est aussi l'auteure de plus d'une soixantaine d'articles de psychologie dans des magazines spécialisés et co-auteure de *Oser changer: mettre le cap sur ses rêves*.

Visitez son site Internet *OserChanger.com*

Dédicace

À mon compagnon Marc,

à mes enfants Philippe, Nicola, Marc-Olivier et Marie-Noëlle

ainsi qu'à leur conjoint

qui exercent leur talent d'éducateurs

et construisent au quotidien leur expérience de grand-parent, de parent, d'oncle, de tante,

au contact de nos magnifiques petits-enfants : Edouard, Léo, Mathilde, Camille, Florian et Ève-Marie...

Un enseignement de sagesse

Vos enfants ne sont pas vos enfants.

Ils sont les fils et les filles de l’aspiration qu’a la Vie pour elle-même.

Ils naissent par vous, mais pas de vous.

Et quoiqu’ils font route avec vous, ils ne vous appartiennent pas.

Vous pouvez leur donner toute votre tendresse, mais pas vos pensées.

Car ils ont leurs pensées distinctes.

Vous pouvez embrasser leur corps, mais pas leur âme.

Car leur âme s’installe dans la maison de demain, celle que vous ne pouvez aller voir, même dans vos rêves.

Vous pouvez tenter d’être comme eux, mais ne cherchez pas à les rendre semblables à vous.

Car la vie ne recule pas, et elle ne flâne pas avec la veille.

Vous êtes les arcs qui lancez vos enfants comme des flèches vivantes.

L’archer voit la cible dans la perspective de l’infini, et il vous bande de toute Sa puissance pour que ses flèches aillent rapidement, à perte de vue.

Khalil Gibran

Avant-propos



Le tournesol et le développement de l’enfant

Être parent est-il un art ? Un métier ? Une mission ? Une vocation ? Sans doute un peu de tout cela. Et quelle qu’en soit la nature, c’est un état de vie auquel on n’est jamais assez préparé, assez bien outillé. Même avec un vaste savoir théorique, dans le feu de l’action, nous sommes presque toujours confrontés à un cas de figure unique : le nôtre. Cet enfant est unique, il n’est pas l’enfant moyen des livres de psychologie. Chaque instant passé avec lui est unique et toutes nos actions, les pires comme les meilleures, s’inscrivent dans sa psychologie et il en résultera des apprentissages uniques.

Un enfant, ou plusieurs dans une famille, nous remet face à nous-mêmes et nous confronte à notre vérité. Ici, pas moyen de faire semblant, d’être ce que nous ne sommes pas. Tous les jours amènent des situations imprévues qu’il faut gérer dans l’immédiateté, parfois avec les moyens du bord, d’autres fois selon des croyances plus ou moins adéquates issues de notre éducation et d’autres fois encore avec le gros bons sens, sans doute la meilleure inspiration.

Faire de son mieux est un bon chemin. Mais pour cela, je crois qu’il faut quelques balises, des moyens et une direction. Notre rôle de parents est de mener notre enfant vers sa vie adulte, de l’outiller le mieux possible pour y arriver et aussi de ne pas perdre de vue que cette aventure unique doit être ponctuée quotidiennement de plaisir, de détente et de joie.

Être parent est quelque chose qui s'apprend, surtout en pratiquant, ce qui implique des maladresses au départ, des erreurs, des bons coups et, à coup sûr, de plus en plus d'habiletés, de bons réflexes, de gestes appropriés pour qui a à cœur de s'améliorer. La théorie seule ne suffit pas. L'intuition pas toujours. Il faut vivre au quotidien avec des enfants pour mesurer toute l'étendue de notre questionnement. Les enfants, en général, sont beaucoup plus résistants qu'on ne le croit. Ils peuvent sans danger être victimes de quelques maladresses parentales en autant qu'ils ne vivent pas que d'erreurs et de négligences.

J'ai pratiqué la psychologie pendant presque quarante ans et enseigné la psychologie du développement pendant vingt-cinq ans. Pendant toutes ces années, j'ai mis au monde et élevé quatre enfants devenus adultes aujourd'hui. Avec tout mon savoir, la pédagogie nécessaire pour rendre digeste la théorie, un compagnon de vie lui aussi psychologue, en toute honnêteté j'ai toujours dit que nous n'étions jamais trop de deux pour y arriver.

Mon guide a moi, le phare qui a éclairé mon chemin a été le psychanalyste américain Erik Erikson. Toute sa vie, il a travaillé sur le concept d'identité de la personne à travers huit étapes fondamentales de développement. Mon travail d'enseignante m'a amenée à vulgariser son approche, à la rendre digeste, inspirante et, surtout, concrète, applicable dans la vie quotidienne. L'enfance et l'adolescence qui constituent l'objet de ce livre couvrent cinq de ces étapes qui mettent la table, si on peut dire, à la vie adulte où le développement se continue (voir mes articles sur l'âge adulte en bibliographie).

Dans les chapitres qui vont suivre, j'expliquerai ces cinq étapes, mais surtout suggérerai des moyens, des attitudes qui favorisent la réussite de chacune. Mais commençons avec une métaphore.

Le tournesol

Imaginons un instant le parcours d'une minuscule graine de tournesol, plantée au printemps par un jardinier plein d'espoir. Dans cette petite graine, il y a déjà tout le potentiel de la fleur à venir dont on pourra récolter les fruits à l'automne. Cette graine sait ce qu'elle doit devenir. Elle ne sera pas tomate ni tulipe. Déjà est décidée la variété même de tournesol qui germera. Déjà elle possède peut-être certaines tares ou caractéristiques exceptionnelles. Déjà, la qualité du sol où elle est tombée a sur elle des influences tangibles. Est-elle dans un sol meuble, riche,

humide ou, au contraire, est-elle enterrée dans le sable ou les cailloux ? Malgré de bons gênes de tournesol, en santé, il se peut qu'elle meure déjà parce que les conditions de son développement ne sont pas favorables.

Si elle sort de terre, il n'est pas pour autant assuré qu'elle atteindra son plein développement. Tant d'évènements peuvent se produire : un gel printanier inattendu, le pas malencontreux d'un passant, de mauvaises herbes étouffantes, etc. Par contre, toutes les conditions peuvent être gagnantes pour le début de sa vie. Encore faut-il du soleil et de l'eau, et dans une juste proportion. Trop de soleil, la pousse risque de sécher et de brûler un peu. Trop d'eau ? Elle peut moisir et flétrir prématurément.

Tout au long de la saison de sa vie, elle est tributaire des volontés de la nature, de circonstances plus ou moins prévisibles et, dans bon nombre de cas, elle va devenir adulte et donner de très nombreuses graines à récolter. Mais tout au long de sa croissance, elle porte les marques des incidents de parcours, positifs comme négatifs, qui l'auront affectée.

Bien sûr, il ne viendrait à l'esprit de personne de comparer un embryon humain à une graine de tournesol, ni un être humain à une grande fleur jaune dans un champ, sauf à une pédagogue qui cherche à faire comprendre à ses étudiants le rôle essentiel du milieu dans le développement d'une personne. D'autant plus que ce développement s'étale sur de très nombreuses années, en fait jusqu'à la mort.

Une personne, selon Erikson, traverse huit grandes étapes, toujours dans le même ordre, à des âges assez similaires et comportant chacune ses défis, comme nous le verrons plus loin. Elle n'en saute aucune et chacune se déroule en interdépendance avec les précédentes. Ce qui signifie qu'un défi plus ou moins bien relevé précédemment va forcément affecter la période suivante et ainsi de suite. Beaucoup de psychologues ont compris ce phénomène. Rappelons Fitzhugh Dodson et son *Tout se joue avant six ans* (mauvaise traduction de son livre *How to Be Parent* paru en 1970). Chez l'humain, il faut presque vingt-cinq ans pour devenir pleinement adulte. C'est-à-dire être passé par tous les apprentissages nécessaires pour assumer pleinement sa confiance en soi, son autonomie et son identité. Si on peut se développer par soi-même à partir de l'adolescence, il n'en va pas de même pendant l'enfance, période pendant laquelle l'être humain a besoin d'accompagnement, sinon d'encadrement.

Hérédité et milieu

Mais revenons à notre graine de tournesol et à notre embryon. La cellule fécondée dans l'utérus de sa mère contient toute l'information nécessaire au développement de l'enfant. Il y a là une donnée génétique immuable. Il sera fille ou garçon, aura les yeux verts, bleus, bruns ou noirs. Ainsi en sera-t-il de nombreux traits physiques, intellectuels et psychologiques. L'embryon porte également, en raison de la loterie que constitue l'hérédité, certaines fragilités physiques ou mentales, peut-être des maladies, des vulnérabilités qui seront ou non influencées par le milieu.

L'enfant, bien sûr, dès sa conception est déterminé par son hérédité. Mais tout rapporter aux gènes est une erreur. Si je croyais cela, je ne serais pas devenue psychologue. Je suis intimement convaincue que le milieu et l'environnement peuvent influencer, modeler, activer, actualiser tout ce potentiel génétique dans un sens comme dans l'autre. Je peux avoir une fragilité génétique pour devenir diabétique, mais la qualité de mon alimentation fera que je développerai ou non la maladie. Un enfant peut avoir, génétiquement, un tempérament bouillant et devenir ou non une personne agressive dépendamment du milieu dans lequel il grandira ou évoluera.

L'identité

À chaque étape du développement, le bébé, l'enfant, l'adolescent rencontreront donc un défi. Si ce défi est relevé adéquatement, la personne aura un outil de plus pour développer et parfaire son identité. Erikson emploie le terme identité dans son sens propre : nous devrions être identiques, fidèles à nous-mêmes tout au long de notre vie, quel que soit notre âge, surtout à partir de l'adolescence alors que tous les outils pour ce faire devraient normalement être acquis.

Comme le tournesol, il nous faudra donc des conditions gagnantes. Avant de pouvoir nous aider nous-mêmes, ce sont les parents et les éducateurs qui doivent faire office de jardiniers. À chacune des étapes, si je reprends la métaphore du tournesol, il doit donc y avoir du soleil et de la pluie. Dans les proportions optimales, l'enfant acquerra une force d'adaptation qui va lui servir de base pour l'étape suivante et qui sera un outil définitif de développement pour le reste de sa vie. Un outil qui constitue un ingrédient essentiel pour son identité, pierre angulaire du développement. L'identité se cristallise à l'adolescence, mais se

construit dès la petite enfance avec les outils qui seront développés dans ce livre : sécurité de base, confiance, autonomie, initiative, estime de soi, pour ne parler que de la période de zéro à douze ou treize ans.

S'il y a trop de soleil, entendre trop de laisser-faire, de permissivité, il y aura un risque pour l'adaptation de l'enfant, tout comme s'il y a trop de pluie, c'est-à-dire un encadrement intempestif, trop d'autorité. Tout est donc une question d'équilibre. Les deux parents doivent être capables de souplesse et de fermeté. Ils doivent donner les mêmes balises, du moins pour l'essentiel. Ils doivent être congruents, c'est-à-dire des modèles, donner l'exemple, agir eux-mêmes comme ils désirent que leurs enfants agissent. De plus, ils doivent garder le cap, être constants, ne pas changer d'itinéraire à tout bout de champ, pour que les enfants sachent quelles sont leurs attentes. Pour cela, il ne faut pas perdre de vue le but que l'on vise.

Le contenu de ce livre

La première partie de ce livre s'intitule ***Le développement*** et, si je n'y couvre pas tous les sujets qui risquent de se présenter sur le parcours de l'éducation de votre enfant, je m'efforcerai, pour l'essentiel, de nommer et d'expliquer dans les grandes lignes chacune des grandes périodes de développement, de la prime enfance à l'adolescence. Je parlerai aussi du principal défi que rencontre l'enfant et de celui du parent qui veut favoriser la force adaptative et traiterai des éventuelles conséquences à long terme d'attitudes parentales inappropriées.

Dans la deuxième partie intitulée ***De la théorie à la pratique***, j'aborderai plusieurs sujets concrets comme la motricité (chapitre 9), le jeu (chapitre 10), les rivalités fraternelles (chapitre 11), les crises de colère et l'agressivité chez l'enfant (chapitre 12), les alternatives à la punition (chapitre 13), le stress de la rentrée scolaire et de l'école (chapitre 14), l'apparence physique et l'estime de soi (chapitre 15), la réussite chez nos ados (chapitre 16) et les valeurs qu'on transmet à nos enfants (chapitre 17).

Des pistes pour les parents

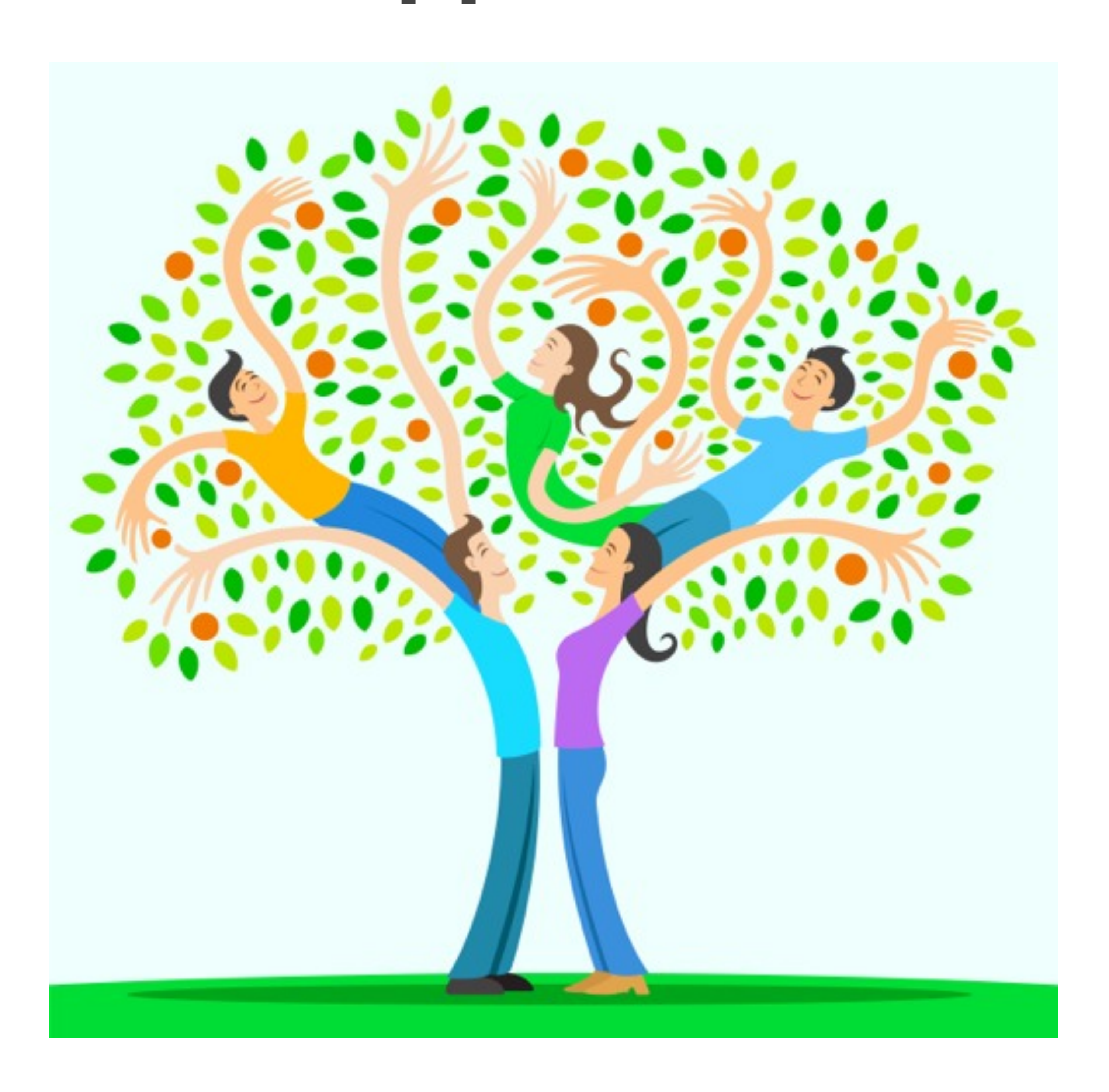
Il n'y a pas d'enfant moyen. Mais tous les enfants ont les mêmes besoins. Il n'y a pas non plus de parents parfaits, mais la très grande majorité d'entre eux aiment leurs enfants et veulent le meilleur pour eux. Et tous les parents sont démunis un jour ou l'autre face à certaines situations.

Je souhaite donc pouvoir aider, donner des pistes pour faire ce que nous faisons tous : notre possible. Pour faire de son mieux, cela prend une lumière qui nous guide, un phare. Pour moi qui ai eu la chance d'étudier et d'enseigner la psychologie, l'inspiration est venue de nombreux auteurs. Fitzhugh Dodson, Carl Rogers, Erik Erikson, Thomas Gordon en sont quelques-uns.

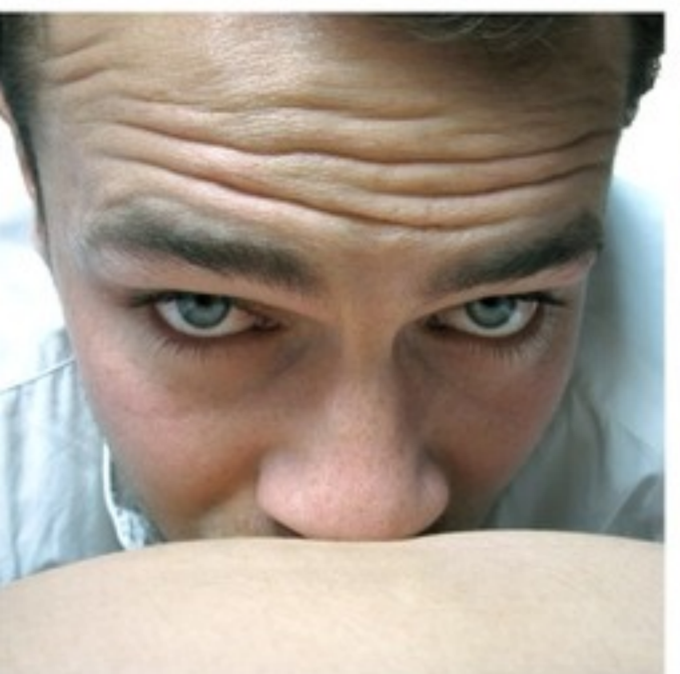
L'enfance est une période de préparation essentielle à la vie adulte. L'adolescence est la période charnière où toutes les orientations seront assises. Quel est le plus beau cadeau à faire à son enfant que de lui donner les outils nécessaires, même si pour cela nous devrons parfois exiger, le frustrer à l'occasion, le stimuler à avancer, tout en l'aimant inconditionnellement et en le valorisant.

Ne vous laissez pas paralyser par la peur de vous tromper. Cela va arriver. Un enfant peut comprendre et accepter cela, si ce n'est par son pain quotidien. Il se trompe souvent lui-même et commet des erreurs. Mais nous apprenons de nos erreurs, tout comme eux, et devenons de meilleurs parents. Apprenez à lâcher prise, à tourner la page et à changer. Nul doute que c'est une recette gagnante, ici comme ailleurs. Le comment vous appartient, vous connaissez maintenant le pourquoi.

Les étapes du développement














Chapitre 1

« Partir » un bébé ou vivre avec un bébé

Beaucoup de choses ont été dites ou écrites depuis quelques années, soutenant que le bébé est une personne. Mais qu'est-ce que cela signifie ? Qu'est-ce que cela change dans notre contact avec l'enfant ?

Nous essaierons ici de comprendre cet énoncé et surtout d'inciter le parent à en tenir compte dans sa manière d'interagir avec l'enfant.

Chapitre 1

«Partir» un bébé ou vivre avec un bébé




SOMMAIRE

Maturité physique et psychologique des géniteurs, conception et grossesse

On juge l'arbre à ses fruits. Il est évident que la condition première pour fabriquer un bébé est de posséder des matériaux de base de qualité, tant sur le plan physique que psychologique. Être en bonne santé, c'est être soi-même constitué de cellules saines et vivantes ; c'est aussi être maître de ses pensées et de son affectivité. La vie émotive est fortement liée à notre biologie. Elle a un substrat chimique qui, par le biais de notre système nerveux autonome et de notre système hormonal, peut amener des réactions physiques très réelles, pouvant se transmettre au fœtus, car le placenta ne constitue pas une barrière étanche à toutes les substances véhiculées par la circulation sanguine.

Des expériences en laboratoire ont démontré que le système nerveux sensoriel du fœtus mature beaucoup plus tôt que son système nerveux moteur et que déjà, dans le sein de sa mère, il peut ressentir dans son corps les mêmes états que cette dernière, sans toutefois, bien sûr, en comprendre l'origine (accélération du rythme cardiaque, stress, anxiété, rejet). Fumer,

par exemple, entraîne une diminution d'oxygène dans le sang, diminution qui est responsable d'un certain pourcentage des mortalités néo-natales et du faible poids à la naissance. Mais à court terme, cette diminution d'oxygène entraîne également une asphyxie partielle, un état de panique chez le fœtus qui la subit sans en connaître la cause. Les origines de la nervosité des bébés peuvent remonter jusque là. De nombreuses recherches tendent à démontrer que dès le sixième mois de grossesse, et peut-être même avant, le fœtus possède une vie affective intense. La plupart de ses sens recueillent déjà beaucoup d'informations et plusieurs chercheurs croient qu'il peut les emmagasiner.

La naissance n'est qu'une étape dans le processus de développement d'un individu. Bien avant celle-ci, l'enfant vit, ressent et est en étroite communication avec sa mère. Bien sûr, sa conscience est limitée. D'ailleurs, le souvenir conscient ne sera possible qu'à partir de l'âge de trois ans environ. Mais qui pourrait prétendre que ce qui se passe avant trois ans n'a aucun effet sur le développement ultérieur de l'enfant ? L'affectivité d'une personne s'enracine profondément dans ses expériences corporelles et sensorielles. Choisir de faire un enfant nécessite donc d'harmoniser le plus possible le milieu biologique, organique et psychologique dans lequel se développera cet enfant.

Faire un bébé suppose également l'ouverture d'esprit face à cet inconnu qui s'imposera. L'enfant est le produit de l'hérédité et du milieu. C'est-à-dire qu'il est d'abord une combinaison unique de gènes, lesquels vont déterminer, en dehors de tout contrôle, une partie de ses caractéristiques physiques, intellectuelles et de son tempérament. L'enfant n'est pas l'expression d'un rêve que l'on entretient, une poupée que l'on dorlotera, une reproduction en miniature de ses parents, reproduction qu'on imagine améliorée très souvent.

L'enfant vient avec sa propre nature et n'est jamais assimilable au bébé normal des livres de puériculture.

L'enfant nous réservera des surprises, qui nous plairont ou nous dérangeront sans que nous ayons à nous sentir responsables, ou coupables. L'enfant, dans une certaine mesure, n'est pas un choix. Il vient avec sa propre nature et il n'est jamais assimilable au bébé normal des livres de puériculture.

Il est étonnant parfois de constater à quel point les motivations à avoir des enfants sont irréalistes, voire immatures : pouvoir être aimé de quelqu'un, raffermir une relation conjugale, répondre aux pressions sociales, désirer une certaine conformité, etc.

L'enfant ne vient pas pour répondre à nos besoins, ni satisfaire nos désirs ou combler nos déficits. Mais au contraire, il vient nous demander de lui donner tout ce qui est essentiel pour se développer : contact physique, chaleur, protection, respect, stimulation, nourriture, disponibilité, environnement sain. Voilà un choix lourd de conséquences, et un engagement très important.

« Partir » un bébé

Dans l'esprit de plusieurs parents, il faut, dès le départ, partir un bébé, le mettre à sa main. Pour d'autres, il faudra le réussir, ne pas faire d'erreur ni le gâter, surtout ne pas le traumatiser... De plus, il faudra qu'il se conforme à la norme, donc qu'il agisse, mange, dorme, bouge comme un bon bébé.

Pourquoi considérer ainsi l'enfant comme un objet, un réveille-matin qui retarde ou avance, ou comme un gâteau qu'il ne faut pas manquer ? Pourquoi l'obliger à boire à heure fixe, tromper sa faim en le brassant pendant une heure, le forcer à vider un biberon, à dormir sur commande ? Pourquoi mesurer de façon obsessionnelle la demi-cuillerée à thé de céréales qu'on lui offre, à reculons, parce que c'était tellement plus commode le biberon ? Pourquoi l'empêcher de pleurer pour se défouler ou s'exprimer ? Pourquoi avoir peur qu'il devienne obèse, alors qu'il est en pleine croissance et non dénaturé comme nous avec nos fausses faims ?

Hélas, beaucoup de bébés sont soumis à la discipline aveugle de leurs parents. Mais qu'est-ce que la discipline ? Est-ce une loi qu'on applique pour ne pas être dérangé ou pour le bien de l'enfant ? Est-ce coucher bébé pour qu'il se repose ou pour avoir la paix ? Est-ce lui refuser des friandises, pour les lui permettre quand cela fait notre affaire ? Est-ce lui demander d'être plus raisonnable et plus responsable que nous en sommes capables nous-mêmes ?

Partir un bébé, c'est se rendre disponible. C'est faire la part des choses. Démêler ce qui nous appartient et ce qui appartient à l'enfant. À qui est le problème ? C'est chercher la réponse dans l'enfant et non dans les recettes toutes faites. Un enfant ne se réduit pas à une description normative d'un livre de psychologie : il est unique déjà. C'est à nous de nous accommoder, d'être souple, de changer... Bien sûr, pour pousser droit, il a besoin de guides. Il devra recevoir aussi un amour inconditionnel.

C'est durant sa première année de vie qu'il acquiert sa propre capacité d'aimer et de faire confiance. Les enfants, privés de soins chaleureux et compréhensifs, pourraient ne jamais être capables d'aimer sainement. Entre trois et dix ans, il apprendra à s'estimer lui-même, s'il reçoit encouragements, valorisation, intérêt, récompenses et disponibilité. C'est à travers ses premières expériences, l'acceptation de ce qu'il est, qu'il parviendra plus tard à développer son identité et son propre système de valeurs. Nous n'avons pas à être déçu d'un enfant parce qu'il est différent de l'enfant rêvé...

Finalement, il faut bien comprendre qu'il ne s'agit nullement de se retirer, de laisser faire et de permettre à l'enfant de faire la loi dans la maison. Mais également qu'une règle doit être réfléchie et utilisée lorsque la raison pour laquelle on l'applique est vraiment défendable soit pour le bien de l'enfant ou pour le nôtre.

Dans cet esprit, le comportement des futurs parents à l'égard de leur fœtus est un indice du genre de parents qu'ils deviendront. Bien sûr ici, le rôle maternel est à l'avant-plan.

La grossesse prépare tout autant le futur enfant que les futurs parents. Des changements importants s'annoncent, se font. La mère tout comme le père doivent y trouver leur place et s'investir.



Chapitre 2

Le monde de l’enfant qui va naître

Qui de nous se rappelle avoir eu deux ans ? Qui se souvient des émois et des sensations de ses dix-huit mois, neuf mois, deux semaines ? Pourtant, malgré le vide de nos souvenirs conscients, nous sommes tous capables d’admettre l’importance des premières expériences de vie du nouveau-né et de la première enfance. Mais qu’en est-il de la vie intra-utérine ?

Chapitre 2

Le monde de l'enfant qui va naître

SOMMAIRE

Depuis une trentaine d'années, l'accouchement est devenu, avec la sensibilisation de tous, parents, médecins, personnel hospitalier, une expérience enrichissante pour la mère et pour l'enfant, à travers un accueil moins traumatisant, empreint de chaleur et de douceur. Bien qu'il reste encore des pas à accomplir dans le sens du respect pour cet être vivant, ressentant et actif dans le processus de sa naissance, de ses premiers moments, de ses premières années, un progrès énorme a été réalisé dans l'étude du développement psychique du nourrisson et, maintenant, du fœtus. Il semble que, dans les vastes étendues de notre inconscient, soient aussi emmagasinés des souvenirs du ventere maternel.

Souvenirs de la vie intra-utérine

Le système nerveux du fœtus, au dernier trimestre de la grossesse, est suffisamment développé pour recueillir des impressions sensorielles. Le bébé ressent. D'ailleurs, la vie est souvent possible même si la grossesse n'est pas menée à son terme. Des psychiatres, des médecins et des psychologues se sont penchés sur l'interprétation de certains rêves adultes, sur des réflexions obtenues sous hypnose, sur certaines expériences bizarres, sur la corroboration des faits découverts ainsi par les parents, ou les notes au dossier médical. Ainsi, certains chercheurs affirment-ils que, tout au fond de notre inconscient, subsistent des souvenirs de la vie intra-utérine (voir l'encadré plus loin). Certes, il

s'agit d'un domaine de la recherche très délicat. Certaines données relèvent de l'intuition, d'autres sont le fruit de recherches scientifiques rigoureuses. Ce qui est intéressant toutefois, c'est l'ouverture d'esprit de ces hommes et de ces femmes de science qui osent maintenant parler de ces choses indémontrables que sont l'amour, la relation à l'enfant, l'acceptation de cet enfant, les liens de communication qui peuvent exister entre la mère, le père et le bébé à naître.

La naissance marque une étape très importante et décisive dans la vie de l'enfant. Mais bien avant ce moment, la vie individuelle a débuté. Le fœtus acquiert, avec les semaines de la grossesse, de plus en plus d'habiletés et même certaines habitudes très personnelles. Il se perfectionne sur tous les plans et son système nerveux se complexifie à un tel point que déjà, à la naissance, il possède un certain bagage de connaissances, d'expériences, dont certaines influenceront positivement son développement, et d'autres, au contraire, agiront négativement.

L'expérimentation active du fœtus

Le fœtus, dès le sixième mois de la grossesse, a une vie affective intense. En fait, toutes les structures nerveuses nécessaires pour éprouver certaines expériences sont présentes. Aussi dépourvu que semble un bébé à sa naissance, très tôt il commence, ou plutôt continue, à se développer. Ce qu'on ne pouvait pas soupçonner jusqu'à un passé récent, c'est que déjà, le jour de sa naissance, il avait appris et vécu beaucoup de choses.

Tous ses sens sont fonctionnels, il développe déjà des habitudes, il est actif dans le processus de sa croissance et aussi de sa naissance. Au moment de naître, le bébé reconnaît la voix maternelle. Très tôt dans sa vie intra-utérine, l'ouïe se développe. Toute femme aura remarqué, dès qu'elle peut sentir les mouvements de son enfant, que ce dernier bouge ou sursaute lors de bruits violents.

Toute la grossesse est ponctuée des battements du cœur de sa mère, des autres bruits digestifs, accentués par le milieu liquide dans lequel il flotte. Une bande sonore de battements cardiaques dans une pouponnière a eu les résultats suivants : les enfants se nourrissaient, dormaient, respiraient mieux, pleuraient moins. Ce son avait été associé à la sécurité et avait sur eux un effet rassurant, qui avait persisté après la naissance.

Il en va de même pour les voix maternelle et paternelle, la musique, les chansons qu'on fait entendre au fœtus avant qu'il naisse, préparant déjà la relation qu'on aura avec lui, et nous donnant des moyens de lui donner de la sécurité.

C'est aussi le cas pour le goût et l'odorat. Quand on injecte des saveurs sucrées ou amères dans le liquide amniotique, l'échographie nous permet de constater que le fœtus est capable d'exprimer par sa mimique s'il apprécie ou non. À la naissance, il est également capable de reconnaître certaines odeurs (sensibilité accrue en présence du liquide amniotique, du lait maternel, ou de la peau de sa mère).

On a remarqué que le bébé, dans l'utérus, est sensible à la position verticale ou horizontale de sa mère. Il a tendance à adopter son rythme. Ainsi, l'enfant d'une mère très matinale aura tendance, après sa naissance, à s'éveiller tôt le matin ou plus tard si sa mère avait l'habitude de faire la grasse matinée lorsqu'elle le portait.

Au moment de la naissance enfin, l'enfant s'aide et ajoute ses efforts au travail des contractions. L'accouchement d'un bébé mort-né est en effet beaucoup plus long et plus difficile que celui d'un enfant bien vivant.



Le développement psychique du fœtus

C'est par nos sens que nous captons les informations de notre environnement, par nos cellules nerveuses que nous les interprétons et finalement que nous réagissons.

Quand le système nerveux du fœtus se développe, il y a un décalage entre la maturation des cellules nerveuses motrices (permettant les mouvements volontaires) et celle des cellules nerveuses sensorielles (celles qui transmettent les informations au cerveau), ces dernières maturant beaucoup plus tôt. La **myélinisation** des cellules motrices, celles qui permettront de prendre, de parler, de marcher, termineront leur développement plusieurs mois après la naissance. Mais malgré son incompétence à s'exprimer, l'enfant peut recevoir et emmagasiner dans son cerveau les informations sensorielles qui lui parviennent.

C'est en analysant les rêves de nombreux adultes que les chercheurs en sont venus à remarquer certaines constances. Par exemple, beaucoup de claustrophobes (anxiété intense dans les endroits étroits) partagent l'expérience d'une naissance difficile avec problèmes respiratoires, utilisation de forceps, travail long et pénible. Ils rapportent souvent des rêves ayant pour thèmes la séquestration, la sensation d'étouffement et d'une libération difficile. Au contraire, les personnes **agoraphobes** (peur dans les grands espaces découverts, panique dans la foule et parfois

désir de se retrouver en sécurité dans son lit, par exemple) ont souvent vécu une naissance prématurée alors que, ni physiquement ni psychologiquement, ils n'étaient prêts. Le monde apparaît alors comme trop grand et menaçant. On peut souvent interpréter leurs symptômes et leurs rêves comme un désir de retour au sein maternel.

Même une naissance normale peut laisser des marques, et de plus en plus, on croit que les expériences désagréables de la grossesse (chute, maladie, dépression ou anxiété marquée) peuvent laisser derrière elles des sensations importantes, dont l'inconscient garde la mémoire, et qui réapparaissent symboliquement dans les rêves.

Boris Brott est un chef d'orchestre du Hamilton Philarmonic Harmony en Ontario. Un jour, lors d'une entrevue à la radio, l'animateur lui demanda d'où il tenait son amour pour la musique. Après un moment d'hésitation, il lui dit candidement que la musique faisait partie de lui bien avant sa naissance. Puis il s'expliqua à son interlocuteur intrigué...

Un jour, il s'est aperçu qu'il pouvait parfois se passer de partition pour diriger certaines pièces de musique, même pour la première fois. Il dirigeait une œuvre, puis soudain la partie du violoncelle s'imposait à lui avant même d'avoir tourné la page. Il en parla à sa mère, elle-même violoncelliste. Lorsqu'il lui apprit de quels morceaux il était question, le mystère fut résolu : les pièces que Brott « connaissait » par cœur étaient celles que sa mère préparait pour un concert lorsqu'elle le portait. (Cas rapporté par Thomas VERNY et John KELLY (1982).

Les émotions du fœtus

Un nouveau-né et généralement tous les enfants sont sensibles aux états d'âme de leurs parents. Par exemple, on remarque qu'un bébé au sein boit mal et manifeste son inconfort par une mauvaise digestion, si sa mère est nerveuse, stressée, quand elle allaite. De la même façon, les enfants ressentent la tension dans la maison, ou l'énervement des parents, et cela transparaît dans leur comportement par de l'agitation ou d'une autre façon. Pourquoi en serait-il autrement pour le fœtus, si intimement lié à sa mère ?

Des recherches très sérieuses ont démontré que l'anxiété se traduit par une décharge importante de **catécholamines** dans le sang. Ces substances ne sont pas arrêtées par le placenta et vont directement dans la circulation du fœtus, provoquant chez lui les mêmes symptômes que chez la mère : accélération du rythme cardiaque, agitation. Si la situation perdure, on est à même de penser que des conséquences à long terme seront possibles même après la naissance. Le fœtus est directement branché sur les émotions de sa mère parce que premièrement, les émotions ont un substrat chimique, hormonal qui passe dans le sang, et deuxièmement, il ressent, comme le nourrisson, par sensibilité, les états d'âme de sa mère. L'alcool, la nicotine, les médicaments ont le même effet, puisque le placenta ne les arrête pas. Par exemple, la nicotine prive d'oxygène le fœtus qui éprouve alors une sensation d'étouffement, d'anxiété, sans pouvoir en identifier la cause.

De plus en plus, on croit aussi qu'il est possible que notre personnalité influence l'enfant qu'il sera puisqu'il subit, sans les comprendre, nos attitudes et sentiments à son égard.

Désirer ou non un enfant

Quand une grossesse est non désirée, consciemment ou non, est-il possible que l'enfant puisse le ressentir ? Dans *La vie secrète de l'enfant avant sa naissance*, Thomas Verny et John Kelly (1982) rapportent une recherche portant sur 141 femmes réalisée par Gerhard Rottmann qui permet de constater le bien-fondé de cette hypothèse voulant que le fœtus soit capable de distinctions émotives. Il a divisé les femmes en 4 groupes :

1. *Les mères idéales.* Ces femmes manifestaient un désir conscient et inconscient de leur enfant (mesurable par le test de Rottmann). Elles ont eu les grossesses les plus faciles. Les bébés, quant à eux, n'ont présenté aucun problème, ni physique, ni psychologique. Ils étaient en santé.

2. *Les mères présentant une double attitude négative* (refus conscient et inconscient de l'enfant mesuré par le test) ont vécu de graves problèmes de santé pendant la grossesse. Il y a eu plusieurs prématurés, des enfants de faible poids et très tôt, présence de problèmes affectifs.

3. *Les mères ambivalentes* (heureuses consciemment de leur grossesse, mais hésitantes au test) quant à elles ont donné naissance à des enfants qui ont perçu, semble-t-il, l'hésitation. C'est dans ce groupe qu'on a détecté le plus de problèmes gastro-intestinaux et de problèmes de comportement.

4. Le quatrième groupe, que Rottmann a appelé *les mères indifférentes* (non-désir d'enfant conscient, mais test indiquant le contraire), a mis au monde en majorité des bébés léthargiques, passifs, apathiques.

Une autre observation de Verny et Kelly laisse supposer qu'un bébé peut refuser le sein maternel s'il a ressenti un rejet de sa mère pendant sa vie intra-utérine.

Certes, ces nouvelles avenues sont passionnantes. Elles doivent encourager les futures mamans à être vigilantes et aimantes dès les premiers instants de la vie, car qui sait ? Il ne faut pas cependant que la responsabilité qui leur échoit les écrase. L'enfant a probablement aussi beaucoup de ressources positives. Il faut lui faire confiance. Nous parlons ici de cas extrêmes.

Dans les faits, plusieurs grossesses, non désirées au départ, se transforment dans un désir sincère de l'enfant. Neuf mois de préparation transforment non seulement le corps, mais aussi l'esprit. Il arrive aussi fréquemment que de graves problèmes psychologiques s'estompent d'eux-mêmes pendant la grossesse. La nature est forte et apporte son concours. Mais la conscience, éveillée par ces nouvelles avenues scientifiques, rend encore plus palpitant le miracle de la vie.

Chapitre 3

Zéro à deux ans

Nous allons ici parler des besoins de l'enfant de zéro à deux ans sur le plan affectif, et de l'importance d'une présence aimante et disponible tout près de lui.



Chapitre 3

Zéro à deux ans

SOMMAIRE

- **Les deux premières années : un moment critique**
- **Peut-on « gâter » son bébé ?**
- **L'attachement**
- **Quatre attitudes parentales à privilégier.**

Les dernières années nous ont apporté beaucoup de discussions autour de l'existence de l'instinct maternel. Comme d'ailleurs autrefois, tout ce qui entourait la naissance d'un enfant concernait surtout la souffrance de la mère... Questions qui ont sans doute eu leur très grande importance dans notre cheminement en tant qu'hommes et femmes et dans l'humanisation de l'assistance aux parents lors de la naissance d'un enfant. Mais qu'en est-il de l'instinct de l'enfant, qui lui n'a pas à rationaliser ses attitudes d'enfant ou ses besoins, car il en serait bien incapable ? Qu'en est-il de sa souffrance à lui lorsqu'il arrive fragile et sans défense ?

Les deux premières années : un moment critique

La nature donne au bébé naissant une apparence de vulnérabilité qui entraîne la plupart du temps chez l'adulte un comportement de protection et de prise en charge. Le bébé est de toutes les créatures celle qui est la plus inachevée à la naissance. Il a, en quelque sorte, besoin d'un « utérus social » pour en arriver à développer ses premières habiletés. À sa naissance, il ne possède en effet que quelques réflexes (entre autres la succion lorsqu'on lui présente le biberon ou le sein) et qu'un seul moyen pour exprimer ce qu'il ressent, soit ses pleurs.

L'enfant est un être d'apprentissage. Et qui plus est, il doit recevoir sur le plan affectif satisfaction à ses besoins pour être capable d'apprendre et de se risquer dans l'exploration de son environnement, tout en se fiant à la certitude d'une aide appropriée, si un danger se présente. Les deux premières années de sa vie constituent à cet effet un moment critique, tout comme il ne saurait survivre à un manque de soins alimentaires ou physiques.



La relation à la mère commence bien avant la naissance. Déjà se forge la force et la générosité du lien qu'une femme établira avec son enfant. Déjà ses attitudes et ses comportements, ses pensées et son affectivité témoignent de cette présence nouvelle ou n'en tiennent pas compte. Déjà sont révélées les difficultés à venir, ou les ressources potentielles, ainsi que nous l'avons exprimé précédemment.

La capacité d'aimer d'un être humain fait son apparition très tôt dans la vie. Sa façon d'entrer en relation avec autrui, la sécurité qu'il ressent lorsqu'il a à vivre seul certaines expériences (être gardé, entrer à l'école...) dépendent du degré de confiance qu'il a envers les personnes (père et mère) qui s'occupent le plus immédiatement de lui.

Le bébé arrive au monde sans aucune connaissance des règles qui régissent le monde. Il sort d'un univers où tout besoin était comblé avant même d'être ressenti. Les frustrations biologiques les plus élémentaires ne lui seront donc pas épargnées (air trop sec, froid, chaleur, faim, soif, inconfort, fatigue), l'attente non plus et parfois même une sévérité, une rigidité parentale très inappropriée.

Peut-on « gâter » son bébé ?

Certains parents, sous prétexte de ne pas « gâter », de donner des bonnes habitudes de vie, vont empêcher toute indulgence, toute tolérance, toute affection envers un être si démuni socialement. Les habiletés sociales pourtant se développent, comme les habiletés physiques, à condition d'être nourries. Et c'est la sécurité émotive donnée par un contact humain ouvert et aimant qui permet de bâtir une relation, de se faire une idée du monde à découvrir et qui constitue la base de l'identité ultérieure. L'enfant pourra donner son affection, s'il a connu ce que c'était que de la recevoir.

On ne peut pas « gâter » un bébé à lui répondre quand il nous parle à sa façon. On peut juste lui montrer que l'amour existe gratuitement. Si on ne le berce pas à quatre mois, quand

le ferons-nous ? Le voudra-t-il encore quand il sera plus vieux, surtout s'il n'y a jamais goûté ? Les bébés, comme les adultes, et bien plus encore, ont besoin de chaleur, de contact. C'est à l'intérieur de ces contacts qu'il apprend à gazouiller, à sourire, à bouger, à prendre, à examiner. Plus on répète ces contacts, plus il s'exerce et se perfectionne dans ses habiletés, dans l'acceptation, la confiance et, par conséquent, l'estime future de lui-même.

Le bébé trouve en sa mère et en son père, dans leur présence et leur attention, sa motivation à progresser. Suivant l'attitude de ses parents, il apprendra la confiance ou la méfiance. S'il opte pour la méfiance, tous les autres aspects de son développement pourront en être teintés. Toutes ces réactions pourront en être affectées et ce de façon déterminante.

L'attachement

L'attachement est une étape décisive du développement. Les règles peuvent attendre un peu ou être à la portée de l'enfant si c'est possible. Les parents ont un grand rôle à jouer (ce sont eux les adultes) et, plus ils réagissent avec amour, de façon fiable et constante, meilleures sont les chances que l'enfant puisse plus tard établir des relations solides avec les autres, être généreux et bien réagir aux autres adultes (professeurs, moniteurs, etc.). Les recherches en psychologie ont démontré que plus l'attachement est fort avec les parents, plus les enfants sont amicaux à la garderie ou à l'école avec les autres enfants.

Ces enfants-là sont aussi beaucoup plus confiants, curieux, explorateurs et ouverts aux expériences nouvelles. Tous les enfants cependant n'expriment pas leur sentiment de confiance et leur bien-être de la même façon. Alors qu'un bébé détendu pourra être souriant, bien manger et bien dormir, un autre bébé, en raison de son tempérament, pourra être beaucoup plus actif et manifester son bonheur d'une autre façon. Rappelons-nous que les bébés *moyens* n'existent que dans les livres et les cours de psychologie.

L'enfant pourra donner son affection, s'il a connu ce que c'était que de la recevoir.

Il sera toujours temps, un peu plus tard, lorsqu'il sera plus éveillé, qu'il pourra comprendre et mieux s'exprimer, d'obtenir sa collaboration en ce qui a trait aux règles, en n'oubliant jamais son âge.

Quatre attitudes parentales à privilégier.

Quelles sont les attitudes parentales à privilégier ? Il n'y a pas de mode d'emploi, sauf que... Comme en toute chose, le *trop* est souvent, comme le *pas assez*, c'est-à-dire néfaste à long terme. Un enfant trop confiant peut naïvement se fier à tout le monde ou développer une trop forte dépendance. Un enfant trop prudent peut avoir de la difficulté à s'abandonner ou il pourra s'isoler dans le retrait social.

Les recherches tendent à démontrer que les attachements ultérieurs de la vie se modèlent souvent sur les tous premiers attachements aux parents. Le défi des parents est donc d'apprendre à leur enfant que la vie n'est pas qu'une série de dangers, d'obstacles et de frustrations, mais qu'il doit aussi être capable de s'en protéger le cas échéant. Évidemment, cet apprentissage devra se faire par des gestes, des attitudes, des comportements choisis. Vous en trouverez ici quelques exemples.

1. *La routine, la stabilité, le calme apprennent à l'enfant qu'il peut se reposer sur une base sécuritaire, une constance qui se manifeste jour après jour.* Trop de changement, trop de mouvement, trop de stress (même positif) entraîneront des manifestations d'inconfort (pleurs, insomnie, difficultés au quotidien) et pourront à long terme jouer sur son caractère. Il ne s'agit pas, bien sûr, d'empêcher tout écart à cette routine, mais de ne pas exagérer. Autant la stimulation est nécessaire pour le développement, autant la sur-stimulation peut avoir un impact négatif et créer une dépendance à cette dernière, une incapacité à rester tranquille, à s'occuper lui-même sans la présence continuelle de distractions extérieures. Et c'est sans compter le stress que cela fait vivre à l'enfant.

2. *Un enfant n'a qu'une façon de manifester ses besoins avant huit ou neuf mois : pleurer, chigner, crier. Lui répondre ne le gâtera pas en soi.* Par contre, le type de réponse peut donner de mauvaises habitudes. Par exemple, dormir avec bébé pour ne pas avoir à se lever constamment peut se transformer en caprice pour lui, surtout si vous ne souhaitez pas le faire jusqu'à treize ans… Il faut répondre aux pleurs pendant les premiers mois, mais il est possible de rassurer l'enfant, de le réconforter d'une façon qui ne nous obligera pas à défaire plus tard les comportements que nous aurons conditionnés.

3. Tous les enfants sont différents dans leurs besoins affectifs. Certains sont plus affectueux que d'autres ou plus ou moins exigeants. *C'est aux parents qu'il convient de trouver la façon unique de répondre aux besoins uniques de leur enfant afin qu'il puisse développer sa confiance en eux.* L'insécurité des parents se transmet très facilement à l'enfant. Par exemple, lorsque la mère ou le père démontre de l'anxiété dès que leur enfant disparaît de leur champs de vision, cette dernière se transmet à l'enfant qui apprend lui aussi à paniquer à la moindre séparation. L'anxiété est un obstacle au besoin d'explorer son environnement et peut retarder son développement et, surtout, sa capacité à faire face aux obstacles et difficultés. En d'autres termes, on doit parfois favoriser une certaine séparation et laisser le petit faire par lui-même, ne pas tout lui éviter, tout en assurant une présence sécurisante.

4. Dans le même ordre d'idées, *l'enfant doit aussi apprendre à créer des liens avec d'autres personnes significatives* : famille élargie, gardienne, éducatrice et amis. Ces rencontres sont autant d'occasions d'explorer de nouveaux

comportements, de connaître des interactions différentes et d'augmenter sa confiance.

Déjà, si tôt dans la vie, on doit se préoccuper d'équilibre. Se tenir loin du *trop* et du *trop peu*. se servir du bon sens, penser à l'enfant, bien sûr, à nous aussi, mais apprendre surtout à s'interroger sur le *mieux* pour cet être dépendant en devenir.



Chapitre 4

Dix-huit mois à trois ans

Le bébé de deux ans est déjà une petite personne très présente dans la maison. Depuis qu'il marche, qu'il comprend le sens de plusieurs mots, il s'aventure de plus en plus dans un monde qui le fascine en raison des nombreuses surprises et découvertes qu'il promet. À deux ans aussi, on commence à exiger de lui qu'il se plie à certaines règles. L'exemple le plus commun est l'apprentissage de la propreté.

Chapitre 4

Dix-huit mois à trois ans



SOMMAIRE

- **Entre fermeté et laisser-faire**
- **La vertu est souvent au milieu**
- **L'apprentissage de la propreté**
- **Quatre conseils pour la réussite de cette étape**

À deux ans, l'enfant expérimente avec hardiesse et témérité. Si l'étape précédente a été marquée par beaucoup de présence, de tolérance et de disponibilité, l'enfant est alors prêt à conquérir son autonomie avec beaucoup d'assurance et de confiance en lui. Chaque nouvelle découverte le renforce dans son désir de grandir et de faire.

En même temps, la relation avec ses parents se modifie. Pour le protéger de tous les dangers que sa curiosité pourrait entraîner, on doit souvent lui opposer un *Non !* très ferme, déplacer vers les hauteurs les objets convoités, fermer à clé certains placards et lui retirer mille et un trésors si intéressants. À mesure que le bébé manifeste clairement ce qu'il veut, l'entourage devient donc plus exigeant. On doit le surveiller davantage et négocier de plus en plus avec lui.

La frustration est donc inévitable. Le *Non* qu'on lui oppose entraîne de gros chagrins et parfois même des colères spectaculaires... Car l'enfant comprend maintenant le sens de l'interdiction. Le langage, le contact verbal s'est ajouté aux autres façons d'entrer en relation avec lui. Il se relie donc à l'adulte, non plus seulement par les soins et la proximité physique, mais aussi par la communication verbale.

À deux ans, il commence également à prendre conscience de son importance ; il s'affirme de plus en plus. Il imite aussi énormément. Comment se surprendre alors que, frustré, peiné, il dirige son agressivité contre celui ou celle qui

l'empêche de s'amuser à sa façon ? Il dit *Non* lui aussi. Il s'oppose, il s'affirme...

Le bébé est alors beaucoup moins soumis et, pour ses parents, plus compliqué. Mais quel progrès extraordinaire pourtant. Il s'individualise ; il prend la mesure de son pouvoir et de sa volonté ; il devient une petite personne de plus en plus consciente d'elle-même et de la maîtrise qu'elle peut utiliser sur les choses ou même les personnes.

Entre fermeté et laisser-faire

C'est ici que les parents auront un grand rôle à jouer pour canaliser toute cette belle énergie et cette autonomie nouvelle. Car cette dernière doit aussi s'exprimer autrement que dans l'opposition. L'estime de soi d'un enfant ne doit pas négliger l'estime d'autrui, ni la coopération. L'enjeu qui se joue ici est déterminant pour l'équilibre futur. Trop de sévérité, de fermeté, trop tôt, peut entraîner un contrôle excessif de l'enfant sur lui-même. On verra alors l'enfant devenir craintif, doutant de ses capacités, se référant constamment aux autres et surtout aux adultes pour se sécuriser et vérifier la validité de tous ses gestes, Bref, un enfant qui doute de lui, qui n'a aucune estime de soi et qui se conforme craintivement.

Un tel enfant sent qu'il n'est rien, qu'il ne vaut rien sans le regard approbateur de l'adulte. C'est l'enfant qui prétend et sent ne pas être capable tout seul et qui deviendra plus tard un adulte très préoccupé par le jugement des autres et peu capable de prendre des initiatives.…

Par contre, le laisser-faire est tout aussi néfaste. L'enfant laissé à lui-même ne peut apprendre à se maîtriser. Se sentant abandonné, il cherchera par tous les moyens à attirer l'attention, ne serait-ce que pour avoir le sentiment d'exister. L'attitude indifférente d'un parent peut entraîner beaucoup d'agressivité chez l'enfant. Il se sent mauvais et il le montre. Pour lui, le laisser-faire est un signe d'indifférence, de non-amour. Il peut avoir le sentiment de ne rien valoir. Alors, par son comportement inadapté, il nous indique qu'il cherche un encadrement quelconque, une preuve qu'on l'aime assez pour se préoccuper de lui.

Un tel enfant, si la situation n'est pas corrigée très tôt, ne peut acquérir la capacité de se contrôler lui-même, de se maîtriser. Adulte, il ne pourra pas non plus se prendre en charge ; il se méfiera des autres et aura peu ou pas confiance en lui-même.

La vertu est souvent au milieu

Cette étape est donc très importante pour l'enfant. De l'attitude des parents dépendent l'adaptation future de l'enfant et sa préparation pour les prochaines étapes. Et cette attitude doit être faite à la fois de fermeté et de tolérance. C'est de ce mélange qu'est faite la véritable autonomie, la maîtrise de soi. L'enfant pourra ainsi développer ces deux attitudes envers lui-

même et envers les autres. Il pourra acquérir cette sorte de liberté intérieure qui permet d'affronter le monde avec souplesse et confiance. L'identité future prend racine et s'édifie sur la maîtrise et non sur le doute de soi. L'enfant sent qu'il a les capacités pour agir sur son milieu, tout comme il peut admettre qu'il ne peut tout comprendre.

L'attitude indifférente d'un parent peut entraîner beaucoup d'agressivité chez l'enfant. Pour lui, le laisser-faire est un signe d'indifférence, de non-amour. Il peut avoir le sentiment de ne rien valoir.

Il conviendra donc parfois de tolérer. Parfois on devra obtenir sa collaboration plutôt que de le forcer. Car employer la force, lui faire honte, sont des attitudes destructrices et irrespectueuses. Pourquoi vouloir soumettre l'enfant à tout prix ? Souvent le parent qui s'entête à « casser » le caractère d'un bébé est un adulte qui n'a pas réglé son propre problème d'identité et se sent menacé par la volonté d'un enfant.

Alors, pourquoi, parfois, ne pas céder à l'enfant, ne pas éviter de le confronter, pourquoi ne pas ruser un peu avec lui, pour obtenir sa collaboration ? Une personne doit-elle toujours dire oui, acquiescer servilement, se soumettre ? Un enfant est une personne. Il est très possible et très indiqué parfois de respecter sa volonté, de ménager sa fierté et de lui permettre de s'affirmer et de ne pas douter de lui-même.

L'apprentissage de la propreté

C'est autour de la deuxième année qu'un enfant peut être entraîné à la propreté. L'attitude du parent est, ici aussi, de toute première importance. Beaucoup de jeunes parents tentent de conditionner trop tôt ou trop tard leur bébé à la propreté, précédant ou outrepassant la période idéale pour ce faire. Ils sont trop pressés. Le contrôle volontaire des sphincters n'est possible seulement que lorsque le système nerveux a atteint une certaine maturité fonctionnelle (ce qui arrive entre dix-huit mois et deux ans). Avant ce moment, l'enfant ne peut pas agir volontairement sur la rétention ou l'élimination.

Intervenir trop tôt peut donc dégénérer dans une lutte éprouvante, pour le parent comme pour le bébé, et ce qui est plus grave, cette attitude peut renforcer le refus de se conformer à cet âge où, comme nous l'avons vu, le bébé cherche à affirmer sa volonté en s'opposant.

Si la propreté est obtenue par la force, la peur, le conflit ne sera pas vraiment réglé. Lors de la venue d'un autre enfant, par exemple, l'aîné pourra régresser. Ou encore, son opposition se manifestera par une constipation chronique, avec peur ou refus d'aller à la toilette.

Il est important de comprendre ce qui se passe pour le bébé. Pour lui, être propre est contraignant. Il ne comprend pas toujours ce qu'on attend de lui. Alors que jusqu'à maintenant, les changements de couches ont toujours été associés à des

moments privilégiés et agréables, voilà qu'on lui signifie que cette couche n'est plus l'endroit où il faut se laisser aller. Voilà qu'on l'immobilise sur un siège, l'empêchant de jouer et de bouger.



Rares sont les enfants qui deviennent propres d'eux-mêmes. Mais il faut avoir la patience d'attendre qu'il soit physiquement et psychologiquement prêt. Il faut, pour intervenir, qu'il ait eu la chance et le temps d'éprouver les sensations physiques associées à l'acte d'uriner et de déféquer. Il faut qu'on lui permette de voir, chez lui comme chez les autres, ce qui se passe : le laisser nu, le laisser voir faire un autre pour qu'il puisse plus facilement imiter.

Il ne faut pas l'inciter à la propreté par commodité, dégoût ou respect des convenances. Il est préférable de l'aider en le rendant fier de sa maîtrise, de le féliciter, augmentant ainsi son estime de lui-même. Avec sa collaboration, l'apprentissage de la propreté ne prendra que quelques jours. L'attitude parentale idéale en est une de fermeté en visant surtout l'obtention de la collaboration de l'enfant, mais d'une façon souple et chaleureuse, acceptant des oublis. Le bébé sera fier de grandir si on l'y encourage avec compréhension.

Finalement, la propreté la nuit s'obtient de la même manière. Si le soir, l'enfant va au lit avec une couche, il saisit très bien que vous ne lui faites pas confiance. Et, il y a très longtemps qu'il sait à quoi servent les couches... Nous avons ici un très bel exemple d'un double message.

Quatre conseils pour la réussite de cette étape

1. *Évitez la punition physique.* Elle n'apprend rien à l'enfant. Si, à la limite, une petite tape peut faire comprendre le sens du non, si ce moyen inadéquat est trop fréquent, il peut, à long terme, inciter l'enfant à la violence par imitation. Et surtout, il peut entraîner l'inhibition, la crainte et, très souvent, la rébellion. Il y a d'ailleurs des alternatives à la punition, sujet que nous aborderons au chapitre 13 : *Les alternatives à la punition*.

2. *N'utilisez l'autorité qu'en des occasions sérieuses.* Si vous êtes souple et flexible la majorité du temps, votre enfant respectera d'autant plus facilement les limites que vous lui imposerez pour ce qui touche à vos valeurs importantes.

3. *Soyez attentif au rythme de développement propre à votre enfant.* Les livres donnent une idée du développement et de ses étapes, mais aucun enfant ne peut se réduire à une statistique.

4. *Retenez enfin que les craintes des parents peuvent parfois entraver le développement.* Veillez à ce que son environnement soit sécuritaire et laissez-le expérimenter par lui-même. On apprend de ses erreurs, tout comme de ses réussites, et ce à tout âge.

Comme on peut le constater, un enfant de deux ou trois ans exige des parents davantage qu'un nourrisson. C'est à cet âge qu'il faut mettre des balises. Car n'oublions pas ! Un enfant naît roi. Il nous appartient de lui faire réintégrer le monde des humains ordinaires par nos interventions éclairées. Laissé à lui-même, il est peu probable qu'il descende seul de son trône.



C'est vers cet âge que la lune de miel s'est estompée et que les parents se sentent investis de leur rôle d'éducateurs. C'est le moment par excellence d'intervenir avec doigté. La relation a changé, comme elle ne cessera plus de le faire dans les prochaines années.



Chapitre 5

Trois à cinq ans: l’âge de l’initiative

Entre trois et cinq ans s’annonce une nouvelle étape. Maintenant qu’il contrôle davantage sa motricité, le langage, et qu’il se représente mentalement le monde qui l’entoure, il peut consacrer ses énergies à d’autres découvertes. Son regard s’ouvre sur un monde plus complexe, à la fois attirant et inquiétant.

Chapitre 5

Trois à cinq ans: l'âge de l'initiative



SOMMAIRE

- **L'âge de l'énergie**
- **Ce qui pousse et ce qui retient**
- **La responsabilité parentale**
- **L'identité sexuelle : qu'en est-il du complexe d'œdipe ?**
- **Prêt pour de nouveaux défis**
- **Quatre attitudes parentales qui favorisent l'esprit d'initiative**

L'âge de l'énergie

Entre trois et cinq ans, l'enfant révèle de plus en plus son tempérament et il démontre très clairement à travers ses jeux, son imagination, les rôles qu'il invente, ses contacts avec les autres, enfants comme adultes, ce qu'il est vraiment et ce qu'il deviendra. Il est d'ailleurs plus conscient de lui-même, exprime son opinion et interroge constamment ses parents et les autres adultes. Il bouillonne d'énergie, semble infatigable, parle beaucoup et est avide d'apprendre. Il découvre, vers quatre ans, qu'il est un petit garçon ou une petite fille, et qu'il sera plus tard un papa ou une maman et que ce sexe ne changera pas.

Il s'intéresse d'ailleurs à la sexualité et démontre plus ou moins clairement sa curiosité selon l'accueil fait à ses questions (voir plus loin dans ce chapitre). Lorsqu'il parle de lui, il utilise le *Je*. Les bases de sa mémoire future sont plus solides et certaines de ses expériences lui seront accessibles sous forme de souvenirs beaucoup plus tard.

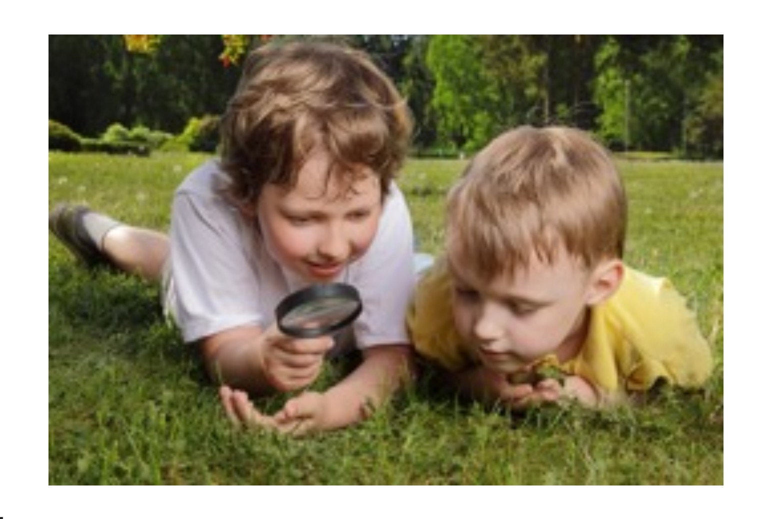
Ainsi donc, il est prêt sur le plan moteur à multiplier les nouvelles habiletés et d'ailleurs il est toujours très fier de ses prouesses. Si on le valorise, il acquerra une confiance en lui remarquable, laquelle sera une base appréciable pour tous les apprentissages des prochaines étapes.

Dorénavant, il peut parler et jouer avec les autres enfants de son âge, même si son comportement est fortement centré sur lui-même jusqu'à l'âge de quatre ans. Il adore prendre des initiatives, essayer de faire tout seul, assumer de petites responsabilités. Comme il peut maintenant mieux comprendre ce qu'on lui explique, le support, l'encouragement et les conseils de l'adulte sont accueillis avec une grande réceptivité.

Ce qui pousse et ce qui retient

À trois ans, selon ses expériences passées, son attachement à ses parents, donc sa sécurité, sa confiance en lui et dans les autres et son assurance, il aura tendance à foncer, à multiplier les occasions d'apprendre ou, au contraire, il s'arrêtera, freiné par les exigences des adultes, leurs peurs et dès lors les siennes. L'enfant est maintenant partagé entre le goût d'essayer et la peur d'échouer.

Il y a ici de grandes différences entre les enfants. Certains, plus impulsifs, contrôlent très peu la légitimité de leurs actes. Ils n'anticipent pas les conséquences et peuvent agir à tort ou à travers. D'autres, au contraire, sont tellement inhibés et se contrôlent tant qu'ils n'agissent jamais. Ces derniers sont timides, si effacés qu'on peut à juste titre craindre pour leur sens de l'initiative. Tous ces enfants ont besoin d'une certaine aide, dans le premier cas pour apprendre à réfléchir avant d'agir et, dans l'autre, pour apprendre à agir sans trop s'arrêter.



Tout enfant devrait être aidé dans le sens de l'action, poussé s'il le faut à essayer par lui-même. La peur constante de se tromper, d'échouer, le sentiment d'infériorité et de culpabilité dénotent un refoulement important. La surprotection parentale est malheureusement parfois l'explication du problème. À long terme, un tel manque d'initiative et du sens profond de sa valeur en tant qu'être humain peut conduire à de graves difficultés d'adaptation, à des troubles de la personnalité, à l'anxiété chronique, aux maladies psychosomatiques et aux problèmes caractériels. Ces enfants deviennent à leur tour des adultes peu sûrs d'eux, ayant parfois un complexe de supériorité qui masque leur peu d'estime pour eux-mêmes, et des parents rigides, intolérants, répressifs, davantage préoccupés par la critique et la punition que par les aspects positifs de leurs enfants et leur valorisation.

La responsabilité parentale

C'est donc pendant la tendre enfance que se construit ce sens si important de l'initiative. Les parents, c'est évident, sont sur la ligne de feu. Un enfant ne se développe pas tout seul, ni dans la peur ou la répression, ni dans l'indifférence et l'absence.

Un enfant apprend par l'exemple, par l'imitation et par l'enseignement (à la maison). Il a besoin d'aide, de cadres comme d'une liberté relative pour agir. On ne doit pas le surveiller ou le superviser constamment. Il a besoin de faire ses propres erreurs.

Les enfants les plus équilibrés au niveau de l'estime d'eux-mêmes sont ceux qui ont des rapports chaleureux avec leurs parents. Ces parents sont intéressés au progrès de leur enfant, à ses opinions et à ses activités. Ces parents insistent davantage sur la récompense et les aspects positifs. Ils utilisent peu ou pas du tout la punition et, s'ils le font, il s'agit surtout d'une punition adaptée aux circonstances. Par exemple, si l'enfant a sali le plancher de la cuisine avec ses bottes, il devra le nettoyer.

Les enfants manifestant peu d'initiative et ayant une faible estime d'eux-mêmes ont au contraire des parents peu attentifs à leurs activités, souvent hostiles et sévères et écoutant peu leurs idées. Ces parents sont punitifs, rigides, très contrôlant des faits et gestes des enfants et laissent souvent planer la menace du retrait de leur amour si l'enfant ne se conforme pas aux ordres. Ces parents négligent également de remarquer ce qui est positif dans les agissements de leurs enfants.

Par contre, la permissivité trop grande peut entraîner d'autres genres de difficultés. Les initiatives de l'enfant risquent de se transformer en comportements et attitudes malfaisantes de l'enfant-roi. Les parents ont la responsabilité de faire comprendre à l'enfant, par des interventions adéquates, que l'énergie mal canalisée peut aboutir à des conséquences néfastes. L'enfant doit intégrer à la fois la capacité de se fixer des buts et d'agir, et celle de prévoir les conséquences de ses actions.

Quatre attitudes parentales qui favorisent l'esprit d'initiative



1. *Préservez votre intimité et apprenez à l'enfant à développer la sienne.* Faites comprendre à votre enfant que, même s'il occupe une place importante dans votre famille, il doit respecter votre vie conjugale. Posez vos limites avec douceur et fermeté, même si cela fait vivre de la frustration à l'enfant.

2. *Permettez-lui d'apprendre à vivre et à tolérer les émotions plus difficiles.* Ne cherchez pas à tout prix à lui éviter la peine, la peur, la colère. Par exemple, ne vous précipitez pas à l'animalerie pour remplacer tout de suite un petit

compagnon mort ou ne lui ouvrez pas le lit conjugal parce qu'il a fait un mauvais rêve. Il faut bien sûr consoler, rassurer, mais aussi lui permettre d'apprivoiser des états émotionnels plus difficiles afin de le préparer à se prendre davantage en charge.

3. *Ne dramatisez pas les erreurs, les accidents, les échecs.* Ils font partie des apprentissages et des ajustements nécessaires. Pour développer son sens de l'initiative, aidez-le à tourner la page en saisissant l'enseignement que ces résultats contiennent. N'oubliez pas de valoriser les bons choix, les réussites.

4. *Permettez-lui de faire des choix, dans la mesure de ses capacités.* Ne ridiculisez jamais une initiative qui tourne mal ou une de ses questions. Préoccupez-vous de son estime de soi en évitant de dévaloriser sa personne, ses choix, son attitude et ses comportements.

L'identité sexuelle : qu'en est-il du complexe d'œdipe ?

Très tôt, on remarquera que le petit garçon et la petite fille manifestent très différemment leur énergie. Question de différences innées, d'éducation ou de culture, l'enfant comprend très tôt qu'il y a des particularités à chaque sexe. À trois ans, il manifeste sa curiosité par rapport à ces différences. Il remarque qu'il est comme papa ou comme maman, même si en même temps ce n'est pas tout à fait pareil non plus.

À quatre ans, il comprend que son sexe est une chose stable qui ne changera pas. Il commence donc à s'identifier au parent de même sexe et à l'imiter. Comme il aime ses deux parents, il désire en même temps plaire à l'un et être comme l'autre.

Qu'en est-il au juste du **complexe d'Œdipe** ? En fait, cette notion très freudienne est peut-être beaucoup moins importante qu'on ne le prétend. Par contre, ce qui est très capital, c'est l'identification de l'enfant.

La petite fille et le petit garçon sont conscients très tôt, comme nous venons de le voir, de leur sexe. S'il n'est pas rare qu'un enfant vers trois ans s'intéresse particulièrement au parent de sexe opposé (*Quand je serai grand, je vais me marier avec toi !*), il ne faut pas y voir autre chose qu'un attachement normal et une prise de conscience de son identité sexuelle.

L'enfant, en fait, est un être sexué et, à travers cette attirance, il manifeste son orientation sexuelle future, sa préoccupation pour les différences. Selon Freud, tout cela ne va pas sans conflit, crainte de représailles et débouche finalement sur l'identification au parent de même sexe et le renoncement au parent de sexe opposé. Si tout cela est discutable, par contre on ne peut nier les intérêts de nature sexuelle de l'enfant de trois à cinq ans. Les conversations, les jeux pour voir, comme jouer au docteur, le désir parfois d'appartenir à l'autre sexe, traduisent de saines préoccupations.

Il en va de même pour la masturbation : l'enfant découvre son sexe comme il a découvert sa main ou son pied. Souvent,

c'est l'attitude de l'adulte qui rend la chose beaucoup plus problématique qu'elle ne le devrait. À trop insister parfois, on va inciter... Occuper l'enfant à autre chose, lui enseigner à se comporter de telle ou telle façon en public, lui permettre une certaine intimité sont des attitudes beaucoup plus indiquées qui auront le mérite de ne pas trop favoriser un sentiment de culpabilité paralysant et infériorisant.

Prêt pour de nouveaux défis

L'enfant qui réussit sainement à traverser cette période va développer une grande estime de soi. Il sera un être responsable qui va prendre comme modèle le parent de son sexe auquel il s'identifiera avec fierté. Par contre, l'enfant culpabilisé sera peu capable de s'épanouir et d'aborder la prochaine étape qui est celle de la préparation à la vie adulte. En effet, les années qui vont suivre sont des années d'apprentissage (école), de réalisation et de préparation immédiate à cet avenir qui se rapproche.

Si l'attachement aux parents se modifie avec l'âge, il n'en demeure pas moins que, très longtemps, l'enfant et même l'adolescent ont besoin du lien privilégié qui, discrètement, amène protection, chaleur, confiance et respect. Dans un tel climat, l'enfant ne peut que se sentir accepté, apprécié pour ce qu'il est et poussé à devenir quelqu'un, c'est-à-dire justement ce qu'il est au fond de lui même.

Chapitre 6

Six à douze ans



Durant ses premières années, l'enfant a développé différentes habiletés qui l'ont préparé, de façon immédiate, à une nouvelle étape très importante et directement liée à son avenir : la période scolaire. Il est maintenant prêt, si tout s'est bien passé, à relever de nouveaux défis : apprendre, travailler, se prendre en charge.

Chapitre 6

Six à douze ans



SOMMAIRE

- **La période scolaire**

L'enfant a découvert, depuis sa naissance, ce qu'il aime, ce qu'il veut, et ce qu'il imagine qu'il sera plus tard. La présence aimante et compréhensive de ses parents lui a permis de développer un sentiment de sécurité. Leurs encouragements l'ont aidé à maîtriser sa motricité et son langage. Leur fermeté relative lui a appris à contrôler ses pulsions, à tolérer la frustration et à se soumettre aux règles qui régissent la vie en famille. Le jeu, quant à lui, a contribué à raffermir ses liens avec les autres, à comprendre le sens des relations et à ouvrir ses yeux sur un univers plein de ressources et d'aspects à découvrir.

Dégagé des préoccupations de sa petite enfance et connaissant mieux ses forces et ses limites, il aspire maintenant à produire. Son intelligence s'est développée pour lui permettre de résoudre des problèmes plus grands et ses questions n'ont pas de limite.

Certains enfants éprouveront sans doute plus de difficultés à cette adaptation à l'école, car ainsi que nous venons de le rappeler, il semble que certains préalables soient essentiels. Les enfants surprotégés, ceux à qui on aura refusé l'effort, la peine, la peur, l'amour ou les cadres, risquent d'éprouver panique et paralysie devant l'énormité du gouffre à franchir. De même, les enfants traumatisés par une discipline excessive ne pourront pas s'ouvrir avec intérêt et curiosité à ces autres bourreaux que deviennent pour eux tous les adultes. Les défis bien relevés des premières étapes, un développement harmonieux, l'attachement, permettent la plupart du temps de prédire la réussite.

L'école n'est pas toujours à la hauteur du potentiel unique de chaque enfant, lequel peut s'exprimer autrement que dans l'épellation et les soustractions.

Cependant, et malgré les meilleures conditions, il ne faut pas oublier que l'entrée à l'école constitue une expérience importante, décisive et complexe pour un enfant même s'il est bien préparé. Nous en reparlerons au chapitre 14 : *Stress et rentrée scolaire*. Cela suppose en effet la capacité de délaisser le jeu pour le travail, celle de quitter la maison plusieurs heures chaque jour, de faire confiance et de s'attacher à d'autres adultes, de se soumettre à des normes de groupe, de porter attention, de se concentrer, et d'appliquer de nouveaux apprentissages. Aussi grande que soit sa confiance en lui, l'enfant a besoin de soutien, de l'intérêt de ses parents pour la chose scolaire, de leur aide très concrète et de la valorisation de ses efforts (même si parfois le rendement n'est pas à la mesure des désirs légitimes ou démesurés des parents).

Malheureusement, l'école n'est pas toujours non plus à la hauteur du potentiel unique de chaque enfant, lequel peut s'exprimer autrement que dans l'épellation et les soustractions. Chaque enfant, de plus, a une approche du réel qui lui est propre et qui ne correspond pas toujours à la pédagogie ou à la méthode privilégiée par le professeur. Certains sont plus visuels, d'autres plus auditifs et d'autres plus kinesthésiques. (À ce sujet, nous vous référons à notre texte : *Voir, entendre, toucher... pour mieux communiquer.*). En tant que parent, vous devez avoir des attentes réalistes et surtout des attitudes renforçantes ; être vigilant et admettre les capacités et l'unicité de votre enfant. Trop de parents veulent modeler leur enfant selon leurs propres désirs ou combler des regrets qu'ils portent en eux. On observe cette triste réalité dans le cas des enfants poussés, forcés parfois à apprendre une discipline extra-scolaire comme la danse, la musique ou un sport.

De plus en plus, on peut observer du stress chez nos enfants qui ne sont pas encouragés mais sur-stimulés. Si l'enfant d'âge scolaire nous apparaît plus solide, sûr de lui, de plus en plus capable d'organiser son temps et de se prendre en charge, il n'en reste pas moins très sensible à l'intérêt qu'on lui porte et à ses propres limites énergétiques. Il a droit au succès quelles que soient ses ressources ou son tempérament.

La période scolaire est pour beaucoup de psychologues une phase relativement calme, où l'enfant consacre de l'énergie et de la disponibilité mentale au travail. Mais cela n'est possible qu'avec un certain équilibre partout. Bien manger, bien dormir, jouer, faire de l'exercice créent de bonnes conditions à l'écoute et à l'énergie nécessaire. Apprendre à entrer en relation avec les adultes et les pairs nécessite également des efforts.

Le développement social s'est amorcé dans la famille, mais maintenant l'enfant découvre des amis à l'extérieur. Les affinités se manifestent, son monde s'élargit. Cela nécessitera parfois d'ouvrir grandes les portes de la maison, et d'autres fois de le laisser aller. S'il semble s'éloigner un peu, c'est qu'il édifie de nouvelles habiletés et s'insère de plus en plus dans un univers



dans lequel il devra tôt ou tard évoluer. Il est important de lui faire confiance et de laisser aller l'enfant, tout en lui offrant une présence et une disponibilité qui lui sont nécessaires même s'il manifeste de plus en plus d'autonomie. Il se prépare à l'adolescence qui sera sans doute plus tumultueuse, mais qui lui permettra de trouver et d'affirmer son identité.

Même si elle semble plus tranquille, la période des premières années d'école représente le terrain où l'enfant se valorise lui-même de plus en plus par ce qu'il fait, où il apprend à en être fier, et a constamment à essayer de nouveaux apprentissages.

Nôtre rôle consiste à l'appuyer dans ses réussites comme dans ses difficultés et à lui démontrer qu'il est digne d'estime, surtout et avant tout pour ce qu'il est.



Chapitre 7

La puberté

L'approche de la puberté marque une étape très importante dans le développement, autant par les changements profonds qu'elle opère chez l'enfant sur les plans physique et psychologique, que par les attitudes qu'elle ne manque pas de provoquer dans l'entourage.

Chapitre 7

La puberté



SOMMAIRE

- **Au tout début**
- **Du point de vue de l'enfant**
- **Le rythme de maturation**
- **L'image sociale**

Le développement pousse l'enfant vers l'avant, l'incitant à l'autonomie, à l'apprentissage, à la réalisation. Les succès qu'il remporte, comme les échecs qu'il subit, s'inscrivent dans sa façon d'être et modèlent l'adulte qu'il sera.

Chacune des étapes prépare la suivante, chaque expérience vécue façonne la manière d'appréhender les nouveaux défis. L'approche de la puberté marque une étape très importante dans le développement, autant par les changements profonds qu'elle opère chez l'enfant sur les plans physique et psychologique, que par les attitudes qu'elle ne manque pas de provoquer dans l'entourage : réactions défensives, déroutement ou, au contraire, validation et encouragement.

Jamais, depuis sa première année de vie, l'enfant n'a connu une période aussi accélérée de changements physiques et biologiques, de bouleversements si intenses sur les plans social et affectif.

En fait, la puberté constitue une véritable métamorphose, une sorte d'explosion de croissance. Le corps subit ces transformations, de nouvelles fonctions apparaissent et les capacités physiques sont modifiées. Tout ce processus se produit en dehors du contrôle de l'enfant, de sorte que, psychologiquement, les transformations ne manquent pas de susciter une certaine remise en question et une restructuration du concept de soi, très importante pour l'adaptation future.

Au tout début...

La puberté se déclenche bien avant l'apparition des changements attendus, tant sur le plan de la croissance que sur celui des caractères sexuels primaires (menstruation et éjaculation) et secondaires (poils, mue de la voix, seins, etc.).

Deux ans environ avant ces changements, la maturation du système nerveux et du système endocrinien déclenche la libération de plusieurs hormones qui, en circulant dans le sang, vont préparer et provoquer graduellement la croissance squelettique et musculaire, certains changements physiologiques liés au sexe et le développement des caractères sexuels.

La pré-puberté s'enclenche habituellement vers dix ans chez les filles et douze ans chez les garçons, mais parfois bien plus tôt, puisqu'il y a un abaissement de cet âge pour toutes sortes de raisons liées entre autres à l'alimentation, à la stimulation précoce, etc. Toute cette nouvelle activité hormonale n'est pas sans troubler l'enfant (les hormones sont très liées aux humeurs...) et parfois aussi ses parents. Ces derniers redoutent parfois l'adolescence, si souvent pointée du doigt et perçue négativement par toute une société.

Dans une certaine mesure, la peur des parents, leur attitude rigide et contrôlante peuvent provoquer la crise qui, il faut le dire, n'a pas à revêtir, de façon systématique, toute la violence, le négativisme et l'acharnement têtu dont on la qualifie.

Du point de vue de l'enfant

De façon plus ou moins consciente, l'enfant réagit à ce qui lui arrive. S'il affirme qu'on ne le comprend plus, il admettra volontiers qu'il ne se comprend pas lui-même non plus. D'ailleurs, il s'agit moins de comprendre le détail que le fond et de se souvenir aussi de nos premières angoisses.

Le corps constitue notre premier point de repère, le premier univers connu. Tous les changements qui s'amorcent remettent en question cette référence de base. Ils ne sont pas toujours souhaités, harmonieux ou conformes aux normes de beauté de notre époque. Ils sont trop précoces ou trop tardifs... L'enfant n'a pas toujours été préparé non plus à leur venue. Et il n'y peut strictement rien. Tout cela s'effectue sans son contrôle ou sa volonté. Si certains changements sont souhaités et bien accueillis, d'autres suscitent l'angoisse et la peur de ne pas être comme les autres.

À cette époque, l'enfant est très vulnérable, soucieux de la conformité, donc influençable. La rapidité des changements, l'absence de préparation, les attentes sociales, les stéréotypes culturels (les normes de beauté tant féminines que masculines) et l'insécurité sont autant de facteurs pouvant rendre difficile l'acceptation des changements.

L'apparence physique constitue une préoccupation, pour les filles comme pour les garçons. Les premières veulent être grandes, minces, musclées et d'allure sportive. Les seconds

recherchent également une correspondance au stéréotype. Ils veulent être grands et dégager force, efficacité, leadership, etc. Nous en reparlerons brièvement au chapitre 15 : *Apparence physique et estime de soi.*

Les adolescents sont habituellement assez semblables quant à la recherche de ces critères, et pour eux, et pour le sexe opposé.

L'adolescent découvre à la fois une nouvelle autonomie, ses propres pulsions sexuelles et l'autre sexe. Toutes ces découvertes associées sont un puissant déclencheur de cette prise de conscience de l'effet du corps sur l'autre. Certains adolescents peuvent être tellement perturbés par leurs inquiétudes à ce niveau, qu'ils pourront aller jusqu'à **l'anorexie mentale** pour essayer de modeler leur corps et négliger d'autres aspects de leur personnalité.

Jusqu'à un certain point, il peut arriver qu'une belle apparence amène le jeune à négliger ses autres attraits et fonctions personnelles, misant parfois trop ou uniquement sur cet avantage dans son développement personnel. Au contraire, certains adolescents moins conformes aux stéréotypes auront sans doute à construire leur image à partir de plusieurs autres éléments, et pourront parfois être davantage armés pour faire face à la vie et aux événements.

Tous les changements, leur impact sur l'adolescent, ont donc une incidence psychologique et des effets sur le comportement, surtout à la fin de la puberté. Suivant la personnalité de chacun, ces effets pourront être : l'irritabilité, la timidité, les préoccupations sexuelles, l'agitation, la fierté, les écarts de conduites...

Il ne faut pas oublier que toutes ces réactions et ces agissements se superposent à une autre démarche, peut-être la plus importante de notre vie, soit la recherche de l'identité. C'est surtout entre quinze et vingt-cinq ans que se manifestera cette nouvelle crise. Nous aborderons ce sujet dans le prochain chapitre : *L'adolescence : qui suis-je ?*

Si la puberté marque le début de l'adolescence, elle ne s'étendra que sur fort peu de temps. Par contre, la période de l'adolescence proprement dite sera beaucoup plus longue. La fin de l'adolescence est caractérisée par la maturation sociale et affective, lesquelles se démarquent de plusieurs années sur la maturité biologique et cognitive.

Le rythme de maturation

Une puberté précoce n'a pas le même impact qu'une puberté tardive. Le rythme de maturation est très important pour l'adolescent. Du point de vue de l'image sociale, il est admis qu'un adolescent précoce accède à un autre statut que son compagnon qui a gardé une allure et un visage enfantins. On lui accorde plus de liberté, plus de responsabilités. Il a très certainement un impact hétérosexuel plus grand et des succès sportifs plus faciles, toutes expériences allant dans le sens de l'estime de soi, de la confiance en soi. On aura compris que si

tout cela décrit assez bien la situation des garçons, les choses ne sont pas si claires du côté des filles. Pourtant, de nos jours, il semble que la situation évolue de plus en plus dans le même sens et que la précocité soit, là aussi, valorisée. De façon générale, plus le jeune se sent différent de ses pairs, que ce soit pour la précocité ou le fait de se percevoir en retard, plus son mal-être sera grand. Et, bien sûr, ce dernier sera aussi en corrélation avec l'attitude surprotectrice ou confiante des parents.

L'image sociale

La beauté physique a, à cet âge, une grande importance. Les adolescents désirent correspondre à toute une série de critères esthétiques qui, bien qu'entachés de stéréotypes, n'en sont pas moins réels dans la société et présentés comme une garantie de succès. D'ailleurs, de nos jours, qui peut dire que les adultes ne sont pas sous l'emprise de tels dictats : la mode, le culte du corps, le désir d'une éternelle jeunesse, les chirurgies esthétiques ?





Chapitre 8

L’adolescence

Qui suis-je ?

Période souvent tumultueuse quand on est à la recherche de ses formes intérieures. Quand on cherche à définir ses frontières, ses croyances, ses valeurs.

Chapitre 8

L’adolescence. Qui suis-je ?



SOMMAIRE

Période tumultueuse quand, après la métamorphose pubertaire qui a redessiné le corps, on est à la recherche de ses formes intérieures. Quand on cherche à définir ses frontières, ses croyances, ses valeurs... Quand on est propulsé brusquement dans le monde des adultes, avec un corps d’adulte, une sexualité biologiquement à maturité, une intelligence à terme, une insécurité d’enfant et un besoin pudique de prise en charge... L’entre-deux chaises. Ni confortable, ni tolérable...

Pourtant, telle est la question : trouver une personnalité à soi, ériger un système de valeurs dans lequel on se sent à l’aise, établir des relations profondes et intimes en dehors de la famille immédiate, être estimé, reconnu, valable aux yeux des autres. Se prendre en charge, alors que les parents n’ont pas vu venir cet appel à voler enfin de ses propres ailes.

Grandir dans nos sociétés modernes n’est pas facile. L’enfant est projeté brusquement dans le monde adulte. Souvent, la coupure est nette entre le monde douillet de la protection, de la soumission, et celui plus confrontant de la prise en charge de soi, de l’affirmation de soi ; entre l’époque où on n’a aucun pouvoir, et celle où on doit se battre pour réussir, travailler, se tailler une place. Sans parler de la sexualité, avenue nouvelle, jadis taboue, et réservée au monde adulte. Un passage pour le moins bouleversant, dérangeant. Et pour les adolescents, et pour les parents. Tantôt trop jeune, tantôt trop vieux, selon les perceptions parentales, pas toujours parfaitement objectives. Tantôt enfant,

tantôt adulte, selon les besoins du jeune, tout aussi subjectifs... Bref, un mélange de sentiments où personne finalement ne donne une note tout à fait juste.

Les extrêmes

Les tâches développementales liées à la période d'adolescence sont énormes. La vulnérabilité de l'adolescent est grande. Assailli par de nouveaux besoins, il peut se réfugier dans un retrait dangereux, où les tensions peuvent s'accumuler sournoisement et menacer son équilibre. L'adolescent incapable de faire face, se tasse sur lui-même et intériorise ses conflits. Peu de place alors pour un sain défoulement de l'énergie. À l'autre extrême, on peut retrouver le jeune complètement submergé par les nouveaux besoins, se défoulant sans maîtrise, à tort et à travers et sans discernement. Le juste milieu est plus rare quoique possible. C'est à cet âge que les attitudes extrémistes sont les plus fréquentes.

La famille

Quel que soit le style d'éducation reçu, tous les parents sont remis en question par leurs enfants au moment de l'adolescence. Il semble que cette étape soit nécessaire, essentielle même pour permettre le désir d'autonomie adulte. L'enfant doit se désengager de sa famille, c'est une tâche développementale qui doit être assumée. Elle l'est, bien souvent, dans la confrontation. Ni les parents, ni les enfants n'abandonnent facilement leur point de vue. D'autant plus que, maintenant, le jeune constate de plus en plus que ses parents ne sont pas, ne sont plus les dieux imaginés pendant l'enfance. Tous se rappelleront sans doute ces expressions enfantines si savoureuses : *Moi, mon père est le plus fort ; ma mère, la plus belle de toute la terre !*

En accédant à la pensée adulte, l'adolescent constate la faillibilité de ses parents, leur essence « ordinaire » si on peut dire, leur potentialité d'erreur, et parfois, carrément leurs attitudes injustes. Il n'est pas facile pour un parent d'accepter de descendre de son piédestal. Il n'est pas facile pour un enfant non plus d'être déçu en découvrant cette évidence. Pourtant, c'est dans ce deuil que l'enfant trouve la motivation et la force de compter sur lui. Mais quelle belle occasion de se rencontrer d'égal à égal, d'échanger sur un même pied et, finalement, de faire de ses enfants des amis.

Les autres

À ce moment, il se tourne résolument vers ses pairs, auxquels il s'identifie plus facilement, même si c'est sur le ton de la révolte. Avec eux, il partage ses préoccupations, ses inquiétudes, ses projets. Avec eux, il change le monde aux couleurs du pouvoir illimité qu'il se donne. Ses amis prennent une place considérable dans sa vie. Alors que pendant l'enfance les amis vont et viennent en fonction de ce qu'ils peuvent donner, apporter, à l'adolescence, la relation devient moins égocentrique. La capacité d'aimer les autres pour eux-mêmes augmente. Le désir d'une relation intime, transparente, s'amplifie

graduellement, prélude à l'attachement intime qui se profile à l'horizon de la vie adulte, maintenant très proche. Mais une véritable intimité n'est possible qu'à partir d'un concept d'identité très fort.

L'identité

Comment trouver une identité qui nous convienne ? En en essayant plusieurs. Et c'est ce que fait le jeune. Sa personnalité, son déguisement en sorte, devient fluctuante, multiple. Il change d'habit (littéralement) suivant ses fréquentations. Il collectionne les idoles, les amis Facebook, se prend d'admiration pour telle ou telle personne, adopte les attitudes et les comportements d'une autre... Bref, il cherche, à l'intérieur de ces imitations, la manière d'être, de vivre, de se sentir, dans laquelle il sera unifié, et bien. Tout cela peut sembler déconcertant, et ne se fait pas tout seul. Pourtant cette démarche est riche en vie intérieure, et ne devrait jamais être ridiculisée.

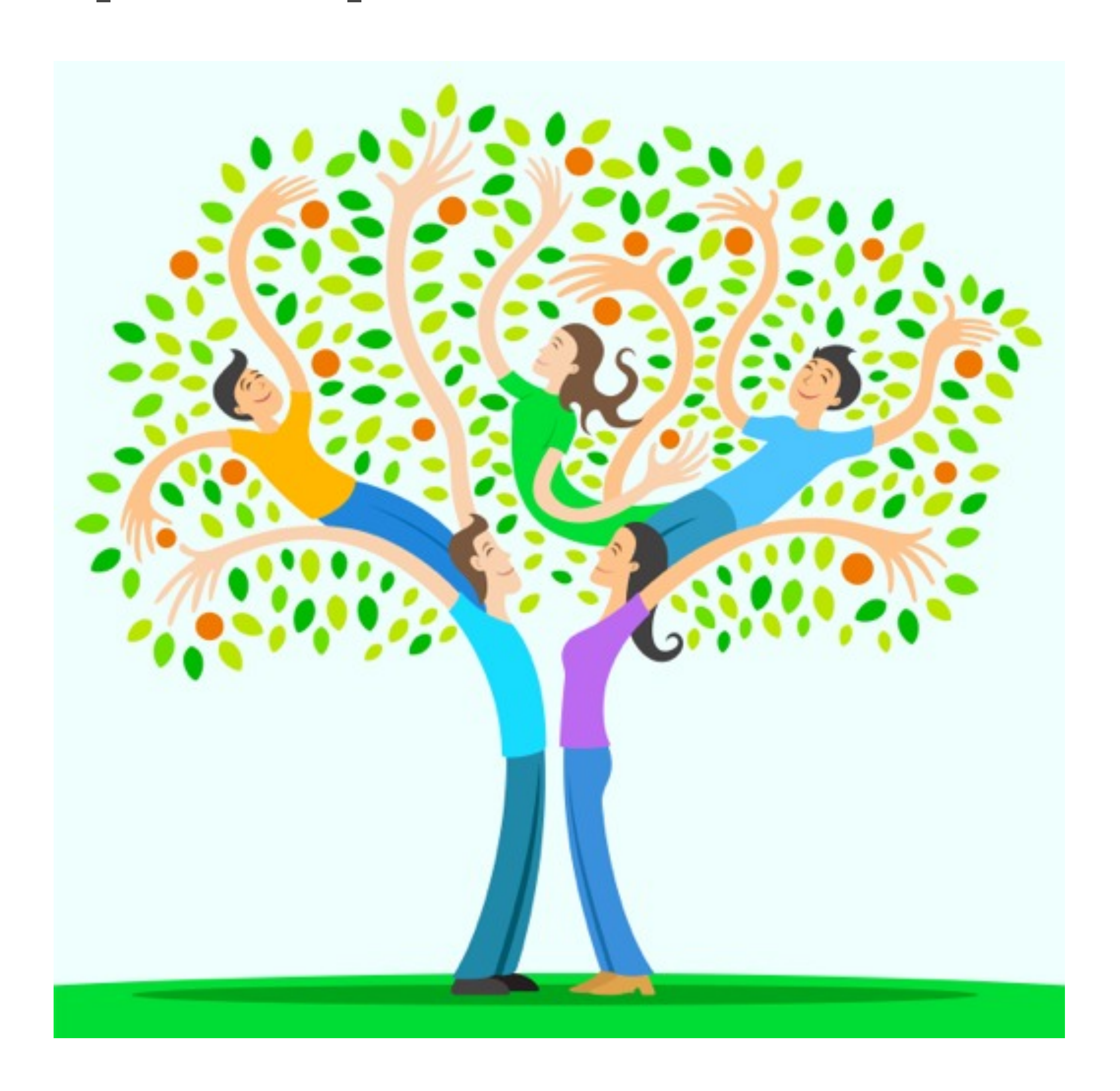
Parallèlement à cette démarche, l'adolescent s'insère tranquillement, et graduellement dans la vie adulte. Il accepte maintenant davantage d'être confronté par ses pairs, découvre ses limites, ses valeurs, les accepte et les défend. Son égocentrisme diminue. Il doit se plier aux exigences du monde adulte, qui lui fait comprendre sans ménagement qu'il ne peut pas s'attendre à tout régenter au départ. D'ailleurs, à mesure qu'il vieillit, il est de mieux en mieux armé pour affronter la frustration, surtout s'il y a été préparé enfant.



L'adolescence, qui s'étend de quinze à vingt-cinq ans, constitue ce chemin d'apprentissage. Période d'autant plus longue, prolongée par les études, que les enfants quittent maintenant plus tard le nid familial. Il n'est pas facile pour personne de trouver, à travers ces chambardements de la révolution intérieure, un terrain d'entente harmonieux et respectueux. Les parents doivent faire les premiers pas, engager les premiers compromis : ils ont la chance d'avoir déjà été adolescents, alors que ces derniers sont incapables, pris comme ils le sont, d'imaginer un point de vue de parent.

L'échec, à cette période, aboutit à une perception de soi sans profondeur, sans unité. Cette diffusion dans une foule de rôles non assumés pourrait aboutir à une incapacité d'intimité réelle. Bien des adultes, hélas, sont demeurés d'éternels adolescents. Qui sait si le phénomène des divorces n'est pas dû à une crise d'identité ratée, où l'on a si peu de contact avec soi, de connaissance de soi, qu'il est impossible de contacter, de comprendre, et de communiquer avec l'autre. C'est ce qu'affirme Erik Erikson dans la description des huit étapes du développement de l'être humain.

De la théorie à la pratique





Chapitre 9

L'importance de la motricité

Nous nous arrêtons dans ce chapitre à l'incidence du développement moteur sur l'ensemble du développement de l'enfant.

Chapitre 9

L’importance de la motricité



SOMMAIRE

- **Santé physique**
- **Santé émotionnelle**
- **Estime de soi**
- **Socialisation**
- **Autonomie**

Un jeune enfant exprime sa santé physique ainsi que psychologique par sa croissance, son développement perceptif et sa motricité. C’est par l’éveil de ses sens et l’expression motrice qu’il démontre son intérêt pour l’environnement et qu’il construit la base de tout son développement ultérieur, tant sur les plans physique, psychique, intellectuel, affectif et social. On ne saurait négliger l’importance d’un développement moteur adéquat et tout l’apport motivationnel de l’environnement et des parents.

Le développement de la motricité se fait tout d’abord sous l’influence des sens tactiles et par la maturation qui amène l’enfant à contrôler les différents muscles de son corps et le fait passer, en l’espace de quelques années, d’un état de dépendance à un état d’autonomie relative. Une fois acquise la maturité squelettique, nerveuse et musculaire, il est capital que l’enfant ait l’opportunité de s’exercer, de mettre à profit sa curiosité et d’expérimenter ses nouveaux pouvoirs. Il est essentiel aussi qu’il puisse bénéficier de l’encouragement et du support de ses parents dans un climat chaleureux et motivant. Inutile cependant de vouloir bousculer la nature et de précéder les événements ; par exemple, l’entraînement à la propreté est impensable avant que le bébé n’ait atteint la maturité des nerfs et des muscles qui commandent les sphincters (entre dix-huit mois et deux ans). Il faut être présent à l’enfant et respecter son rythme sans le forcer à se développer avant qu’il ne soit prêt.

Le premier rôle de la mère et du père consiste à fournir à l'enfant l'apport nutritionnel adéquat par le biais d'aliments vivants, variés et bien apprêtés. Ils doivent en même temps lui procurer un environnement familial serein, respectueux et stimulant tout en surveillant ses progrès. Il convient de souligner que si la majorité des enfants se développent suivant un modèle similaire (selon un ordre particulier et prévisible), chacun s'exprime à travers une individualité particulière que l'on doit respecter et valoriser. Être parent n'est pas toujours un rôle de tout repos. Il est très important d'être soi-même en bonne santé pour supporter patiemment la vitalité souvent bruyante et remuante de l'enfant. D'ailleurs, la toute première condition à la santé du rejeton est le bon état physique et psychique de ses géniteurs pendant et après la grossesse.

Un enfant se développe sur tous les plans à la fois et on ne saurait isoler la motricité de l'affectivité, de l'intelligence et de la socialisation. Toutefois, cette même motricité occupe une place privilégiée pendant les premiers mois et les premières années de la vie et nourrit en quelque sorte les autres grands domaines du développement. Voyons donc ensemble ces incidences du développement moteur sur l'ensemble du développement de l'enfant.

Santé physique

Autant une motricité adéquate est signe de santé physique, autant elle en est aussi une garantie. Un enfant à l'aise dans ses différents mouvements et adéquat dans leur utilisation aime s'utiliser pour jouer, courir, sauter, grimper. Cette dépense d'énergie, rarement une manifestation d'hyperactivité, mais plutôt l'expression de sa vitalité, lui permet d'absorber l'oxygène nécessaire au métabolisme, lui ouvre l'appétit et le prédispose au sommeil. D'où l'importance de faire jouer l'enfant dehors et de lui fournir tous les nutriments dont son corps a besoin. À l'opposé, un enfant maladroit ou, pour toutes sortes de raisons, retardé dans son développement risque d'être passif, retiré, d'avoir un sommeil moins profond et un appétit moindre, toutes des conditions qui renforcent le retard et qui affectent les autres grands secteurs du développement. C'est l'observation éclairée des parents qui permettra d'intervenir adéquatement et fermement si le besoin s'en fait sentir pour éviter que ces retards ne prennent des proportions désastreuses et parfois irréversibles.

Santé émotionnelle

L'activité physique a toujours été un excellent moyen de se libérer des tensions ou frustrations accumulées pendant la journée. C'est un moyen sain de défoulement beaucoup plus approprié que l'agressivité gratuite souvent dirigée à tort contre des personnes ou des objets non concernés. Aussi jeune soit-il, l'enfant vit dans un monde où toute frustration ne peut ni ne doit lui être évitée. C'est à travers l'attente, les difficultés, les épreuves qu'un individu apprend à vivre et à s'élever. Mais quand il peut libérer ses tensions dans ses jeux quotidiens, lorsqu'il se dépense à l'extérieur, il ajoute à l'harmonie de sa vie.

Au contraire, les enfants et adultes contraints de toujours contenir leurs émotions et leurs sentiments trouvent, suivant leur personnalité, des façons malsaines de se libérer de leurs tensions. Ils peuvent les diriger contre eux-mêmes en développant des **maladies psychosomatiques** ou des problèmes névrotiques, ou les diriger contre autrui en devenant des personnalités agressives, hostiles, asociales ou même antisociales. Pour l'enfant, le jeu au grand air, la course, les grimpades et toute activité physique sont l'occasion de laisser libre cours à son activité émotive interne.



Estime de soi

La motricité harmonieuse est également source d'estime de soi. Quel enfant n'est pas fier de ses prouesses physiques, artistiques ou sportives ? Et quel parent affectueux ne manifeste-t-il pas ses encouragements, son support et sa fierté ? Le bébé ou le jeune enfant sont sensibles à ces démonstrations d'amour qui sont pour lui des incitations à aller plus loin, à se dépasser. Elles lui donnent la certitude qu'il est quelqu'un, qu'il a une valeur pour lui-même. S'estimer soi-même, se faire confiance, bref s'aimer, sont des conditions essentielles à un bon équilibre psychologique.

C'est à travers ses premiers apprentissages qu'un enfant acquiert cette estime de lui-même et qu'il pourra par la suite généraliser à d'autres apprentissages. Par exemple, prenons le cas de l'enfant qui fait son entrée à l'école. Face à l'inconnu que représente l'apprentissage de la lecture et de l'écriture, l'enfant qui s'estime lui-même abordera cette nouvelle expérience avec sécurité, sans douter de ses capacités. Par contre, l'enfant ayant eu peu de succès dans son développement moteur aura peur et, parce qu'il en est convaincu, prétendra qu'il n'est pas capable. Le doute sur soi entraîne systématiquement l'échec et est souvent une des causes des problèmes d'apprentissage à l'école.

Socialisation

Un bon développement moteur est souvent en relation avec un niveau de socialisation élevé. L'enfant adroit, sûr de lui, sera davantage recherché par les autres et davantage apprécié pour ses capacités. Dans les jeux d'équipe, on aimera mieux l'avoir avec soi que contre soi. L'enfant gauche sera malheureusement souvent ignoré des autres et finira possiblement par se retirer peu à peu, préférant les activités plus solitaires ou tout simplement l'inactivité et la passivité.

Autonomie



Enfin, un développement moteur adéquat est un facteur important d'autonomie chez l'enfant. En effet, l'enfant habile de ses pieds et de ses mains a tendance à se débrouiller tout seul et ne demande pas à tout instant l'aide d'un adulte pour s'amuser ou s'occuper. Il se prend en main et a l'occasion de s'expérimenter lui-même avec toute la valorisation qu'il retire de faire tout seul. L'adulte a souvent tendance à trop intervenir lorsque l'enfant entreprend quelque chose de lui-même. Son rôle consiste surtout à observer, à donner à l'enfant les outils dont il a besoin, à veiller à sa sécurité et à le laisser agir et se tromper s'il le faut, puisque même à cet âge on apprend de ses erreurs.

Les familles nombreuses d'autrefois avaient l'avantage que les parents n'avaient littéralement pas le temps de tout surveiller, tout contrôler et d'être aussi omniprésents qu'aujourd'hui dans la vie de l'enfant, ce qui laissait beaucoup de place pour la curiosité, l'esprit d'entreprise, la débrouillardise et une saine liberté. L'attitude idéale et équilibrée se situe encore une fois au milieu…

Ces quelques réflexions font ressortir les avantages d'un bon développement moteur. Mais il faut mentionner aussi qu'une grande activité motrice chez l'enfant, aussi saine soit-elle, peut entraîner quelques désagréments. En effet, les risques de frictions avec les pairs ou les parents ne sont pas absents. Un enfant très actif prend plus de risques qu'un enfant passif, augmentant la probabilité de blessures ou de bris divers. L'enfant peut aussi, par excès de confiance, développer la vantardise et rendre problématiques ses relations avec autrui. Mais ce sont des difficultés inhérentes à l'enfance et qui ne doivent pas atténuer l'importance pour le développement global de l'enfant de marcher, courir, grimper, jouer d'un instrument de musique, patiner, danser, jouer au hockey ou au foot, etc. Toutes ces activités contribuent à développer un corps et un esprit sains, à les entretenir et à exprimer la richesse d'un individu.



Chapitre 10

Choisir le jeu idéal pour son enfant

Alors que vous vous demandez peut-être quel jeu offrir à un enfant, il n’est pas inutile de s’arrêter aux intérêts comme aux habiletés des enfants selon leur âge et les grandes étapes de leur développement moteur, intellectuel, affectif et social. Une bonne façon de lui offrir un éventail de jeux, de jouets et d’activités qui correspondent à ses besoins, ses habiletés et aux tâches développementales qui lui incombent.

Chapitre 10

Choisir le jeu idéal pour son enfant



SOMMAIRE

- **Le jeu : reflet du développement**
- **Entre zéro et deux ans**
- **Entre deux et six ans**
- **Le jeu : outil du développement**
- **Cinq critères qui font un bon jouet**
- **Que sont devenus nos jeux d'enfant ?**

Tout le potentiel créateur est inscrit dans l'énergie du jeu. Toutes les grandes inventions naissent de cerveaux qui laissent la porte ouverte à l'impossible, à l'irrationnel, à la fantaisie, à l'imagination.

Jouer, voilà une activité associée à presque tous les moments de la vie enfantine. Le jeu est en effet reflet et outil du développement de l'enfant. Édouard Claparède, un des pères de la psychologie de l'enfant, n'a-t-il pas écrit, très pertinemment, que le jeu est le travail de l'enfant ? Il lui tient lieu d'activité, dont d'ailleurs il ne se fatigue jamais.

Le jeu est présent chez tous les mammifères. Les chatons, les jeunes chiots, pour ne citer que ces deux exemples, emploient une grande partie du temps de leur croissance à jouer, que ce soit avec un bout de ficelle, l'ombrage produit par le soleil sur un parquet ou encore à courir inlassablement après leur queue. Il semble que ces activités les préparent à leur vie adulte. Le chaton, par exemple, exerce ainsi ses réflexes en vue de développer des habiletés pour la chasse.

Durant la période de croissance, et plus tard aussi, le temps consacré au jeu revêt une importance capitale chez les petits mammifères et encore davantage chez l'enfant, puisque la période de maturation est très étendue pour l'être humain. Qui n'a pas un jour remarqué que, pour le jeune enfant, tout est prétexte à jouer : s'habiller, manger ses céréales ou sa purée de pomme de terre, laver la

vaisselle, aider au ménage, imiter, se déguiser, marcher dans les flaques d'eau, prendre un bain, etc.

Le jeu est vraiment plus qu'une manière de passer le temps. Il est tout à fait le travail de l'enfant. Le jeu fait tellement corps avec ses activités, que souvent il ne fait pas la différence entre réalité et fantaisie.

Le jeu : reflet du développement

Pour un bon observateur, le jeu est un véritable test du niveau de développement d'un enfant sur les plans moteur, intellectuel, affectif et social. Il témoigne de ses habiletés à tout point de vue, et aussi de ses capacités. Tous les enfants passent par les mêmes stades de développement ; pas tous au même rythme bien sûr, mais ils traversent dans l'ordre les mêmes étapes. C'est donc dire que le jeu change avec l'âge et contribue, en même temps, à faire maturer l'enfant. Si on connaît les grandes étapes du développement moteur, intellectuel, affectif et social, on s'apercevra très facilement que les intérêts comme les possibilités des enfants se manifestent clairement dans le jeu. Et on pourra offrir un éventail de jeux, de jouets et d'activités qui correspondent aux besoins, au capacités et aux tâches développementales qui incombent à l'enfant.

Entre zéro et deux ans

À cet âge, l'enfant joue de façon très concrète. Manipuler des objets, être stimulé par la couleur, les formes, le bruit, la texture, le mouvement sont donc, non seulement des moyens de découvrir le monde, mais aussi des occasions d'exercer ses yeux, ses mains, ses pieds, de coordonner ses mouvements, de l'inciter à se déplacer, etc. Il excite et exerce ses réflexes. Il se perfectionne et développe sa motricité. Dès qu'il peut marcher, il adore pousser ou tirer de gros objets dans lesquels il peut monter ou prendre appui.



Entre deux et six ans

L'enfant est très imaginatif et créateur. Il imite. Il peut imaginer qu'une chose existe alors qu'elle n'existe pas. D'ailleurs, il a de la difficulté à faire la différence entre réel et imaginaire. Pour lui, son toutou préféré est vivant, et d'ailleurs il se confie à lui, lui raconte des histoires. Il joue autant avec son esprit qu'avec son corps. Toutes les fantaisies lui sont permises. Il est très peu important qu'un jouet soit conforme à la réalité. Une boîte de papiers mouchoirs peut très bien devenir un camion, un tube de carton un instrument de musique. Il invente constamment. Il commence à faire semblant et à jouer des rôles. Par exemple, il peut prendre l'identité d'un super héros, d'un policier, d'une maman, activités simples qui seront davantage

élaborées plus tard. (Pensons au futur chat chasseur, qui court après la boule de laine.)

Tous les accessoires qui lui permettent d'entrer davantage dans la peau des personnages qu'il imite peuvent être une bonne source d'amusement : poupées, carrosses, costumes, camions, jeux de blocs, etc. Comme, il en est encore à perfectionner ses habiletés motrices, et à préparer ses doigts à la motricité fine, il a encore besoin d'activités qui lui permettent d'exciter ses sens et d'acquérir des habiletés : casse-tête avec gros morceaux colorés, ciseaux, crayons, premiers jeux de société, etc. (Voir les chapitres 4 et 5)



Entre sept et douze ou treize ans

L'enfant devient plus réaliste. Il peut raisonner en tenant compte de beaucoup de variables à la fois, de plusieurs points de vue. Il peut facilement suivre un plan pour construire un prototype ou comprendre les règles des jeux de stratégie. Au dessin, il se plaît à reproduire la réalité le plus fidèlement possible. Par exemple, il dessinera la maison en trois dimensions, avec un point de fuite. Les personnages pourront être reproduits vus de profil avec beaucoup de détails.

Mentionnons qu'à l'adolescence, et plus tard, les jeux se transformeront encore. Souvent, c'est dans le sport ou les arts que seront investies les énergies des jeunes. Les jeux vidéo seront souvent les favoris de plusieurs, alors que les activités créatrices intéresseront les autres.

Le jeu : outil du développement

Si le jeu nous permet d'identifier, jusqu'à un certain point, le niveau de développement d'un enfant, il peut aussi être un moyen qui lui permettra de grandir, de se perfectionner et d'acquérir de nouvelles connaissances. Le jeu est le principal outil pour apprendre à maîtriser les muscles, le corps, l'équilibre, la coordination, la motricité grossière, puis la motricité fine.

C'est toujours au moyen des jeux que l'enfant expérimente l'espace autour de lui, et qu'il améliore sans cesse sa perception du monde. Il développe aussi toutes sortes d'autres habiletés : c'est en jouant qu'il découvre les émotions complexes, qu'il expérimente ses premiers conflits avec les autres, qu'il apprend à socialiser, qu'il découvre les rôles sexuels et se prépare à des activités d'adulte. Bref, le jeu est éducatif au sens large. Il aide l'enfant à maturer et à développer son corps, son intelligence, sa personnalité.

Cinq critères qui font d'un jouet un bon jouet

Tout jouet peut être éducatif : cela dépend de l'enfant, et surtout de son âge. Il n'est pas nécessaire qu'un jouet soit coûteux ou compliqué, mais au contraire qu'il réponde aux vrais besoins de l'enfant et à ses capacités.

1. *D'abord, il doit être intéressant,* c'est-à-dire susciter la curiosité, la manipulation, l'expérimentation.

2. *Il doit aussi laisser beaucoup de latitude à l'enfant, à sa créativité* (par exemple, les blocs de type Duplo ou Lego correspondant à son âge). Certains jouets très sophistiqués et commerciaux tuent le goût de jouer, de créer, d'explorer. Par trop de réalisme, ils sont des copies conformes de jouets ou de fantasmes d'adulte.

3. *Si le jouet ne permet pas une interaction avec l'enfant*, il ne pourra soutenir longtemps son intérêt.

4. *Le jouet doit aussi correspondre aux capacités de l'enfant, à son âge, mais en même temps il faut qu'il représente un certain défi.* Lorsque c'est trop facile, cela devient finalement ennuyant. Par contre, si la difficulté est trop grande, il risque d'empêcher l'enfant de développer sa confiance en lui et en ses habiletés.

5. *Choisir un bon jouet demande réflexion, mais aussi une certaine simplicité.* Il ne faut pas se laisser tenter par toutes les nouveautés, et surtout par le terme *éducatif* employé à toutes les sauces. De grosses bobines de fil vides enfilées sur un cordon peuvent constituer un collier éducatif fort amusant pour un bambin de deux ans, et le captiver pendant un bon moment. Il pourra, par ailleurs, se servir des bobines pour construire une tour, au gré de son imagination et de sa fantaisie. Voilà un jouet éducatif qui ne coûte pas bien cher, et qui permet toutes sortes d'activités.

Certains jouets très sophistiqués et commerciaux tuent le goût de jouer, de créer, d'explorer.

Que sont devenus nos jeux d'enfant ?

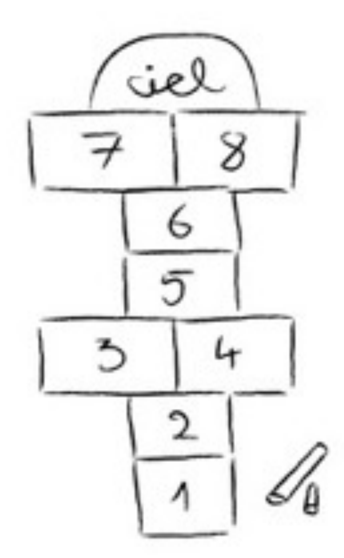
Je ne peux terminer ce chapitre sans m'interroger et vous interroger sur ce qu'il nous reste de ces jeux d'enfants lorsque, devenus adultes, nous confondons parfois sagesse et vie sérieuse. À mon avis, le jeu, du moins l'énergie qui le soutient, est ce qui différencie l'adulte créateur, fantaisiste, optimiste, de celui qui a désappris la gratuité du plaisir. Est-ce que le théâtre ne serait pas la prolongation ou la transformation de ces jeux d'imitation, de rôles, que nous affectionnions enfants ? Ne dit-on pas *jouer* lorsqu'un acteur se produit sur scène ? Est-ce que la peinture, la sculpture ne seraient pas l'ultime perfectionnement des jeux de dessin, de gouache, de modelage de l'enfance ? Ne parle-t-on pas de jouer d'un instrument de musique, de jouer au

hockey ou au tennis ? L'amour n'est-il pas accompagné de jeux amoureux ?

Tout le potentiel créateur est inscrit dans l'énergie du jeu. Toutes les grandes inventions naissent de cerveaux qui laissent la porte ouverte à l'impossible, à l'irrationnel, à la fantaisie, à l'imagination. Le jeu n'est-il pas, avec le sommeil, un territoire inexploré où le repos est confondu avec la richesse de notre inconscient ? Le jeu n'est-il pas la porte d'entrée dans l'univers secret de nos enfants ?

Et si, pour nous aussi, la vie sérieuse du travail pouvait être une occasion de jouer, de créer, d'éprouver du plaisir, tout comme cela l'est pour l'enfant, le joueur de hockey, le peintre, le musicien ?

Et si c'était l'école ou le milieu de travail qui n'avaient pas tout à fait compris les règles du jeu ?





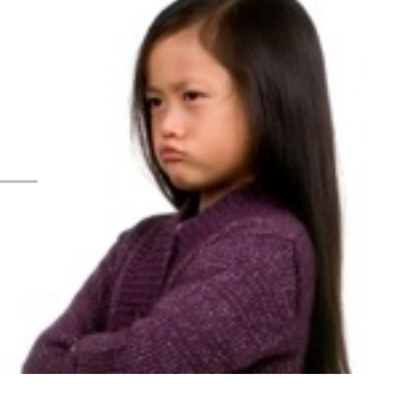
Chapitre 11

Les rivalités fraternelles

La venue d'un second enfant suscite la plupart du temps la question suivante : comment réagira le premier ? Curiosité, inquiétude, angoisse, variations sur un même thème de l'éternelle rivalité ou, si l'on préfère, de la redoutée jalousie ?

Chapitre 11

Les rivalités fraternelles




SOMMAIRE

- **La jalousie : phénomène universel**
- **La différence d'âge**
- **Le rang dans la famille**
- **Les chicanes entre enfants**
- **Les manifestations associées à la jalousie**
- **Un autre enfant s'en vient**
- **L'intervention**
- **Comment encourager l'altruisme chez l'enfant**

Reliquat de nos propres expériences non assimilées, ou encore appréhension d'un manque de savoir-faire parental devant les revendications plus ou moins légitimes de l'aîné ? Peur de ne pas être à la hauteur, peur de ne pas savoir intervenir, peur d'être partagé entre deux ?

Dans ce chapitre, nous essaierons de comprendre ce phénomène afin de mieux y faire face, le cas échéant. Nous nous attarderons particulièrement aux réactions suivant l'âge des enfants et à leur rang dans la famille, pour développer ensuite les façons d'intervenir.

La jalousie : phénomène universel

La jalousie, ou la rivalité fraternelle, est un phénomène universel, que nous partageons même avec les animaux. Nous avons tous observé ces batailles de mâles pour une femelle ou pour défendre un territoire. Même le chien ou le chat de la maison manifestera souvent son mécontentement à l'arrivée du premier enfant dans sa famille d'adoption.

Nous avons tous éprouvé cette inquiétude normale pour nous-mêmes lorsque l'intérêt de notre conjoint ou conjointe s'arrête sur une ou un rival potentiel. Un jeune enfant éprouve même ce sentiment lorsqu'il voit ses parents enlacés ou simplement engagés dans une conversation soutenue. Il cherchera à

les séparer, de façon plus ou moins directe, plus ou moins délicate, à les distraire l'un de l'autre et à capter l'attention de l'un ou de l'autre.

Comment ne pas comprendre cette souffrance qu'est la jalousie ? Cette incapacité de partager l'amour avec autrui ? Surtout pour l'enfant unique, qui jusqu'à maintenant n'a eu qu'occasionnellement (en visite ou lorsqu'il se fait garder avec d'autres enfants) l'occasion de partager son privilège, et pas toujours avec bonheur.

Hélas, la jalousie n'est ni une maladie, ni une tare, sauf bien sûr lorsqu'elle est excessive et dénaturée et qu'elle entraîne le malheur des conjoints, la désunion, ou qu'elle provoque justement ce qu'elle veut éviter. Dans ces cas, une thérapie pourrait être indiquée. Mais, dans la très grande majorité des cas, la jalousie, ce désir instinctif d'exclusivité, est parfaitement normale. C'est son absence, à mon avis, qui est suspecte, lors de la venue d'un autre enfant, surtout pour l'aîné comme nous le verrons. D'ailleurs, un autre mythe qu'il faut abolir est celui que la jalousie disparaît avec l'âge. Elle évolue, mais ne disparaît pas. Elle devient plus subtile, se transforme en compétition, mais le plus souvent, elle persiste toute la vie. En fait, elle est normale, même si problématique. Il faut s'y attendre, mais ne pas la redouter. En effet, une crainte excessive peut souvent provoquer ce que l'on ne veut pas.

Un bébé prend toujours beaucoup de place, car les soins qui lui sont essentiels requièrent un grand nombre d'heures. L'enfant plus vieux doit s'y adapter, sans toujours comprendre les explications verbales des parents. Ce sont nos comportements envers lui qui seront plus révélateurs de notre affection. Nous y reviendrons plus loin.

Il faut donc s'attendre à des réactions. Ces réactions varieront suivant l'âge de l'aîné, de son rang dans la famille, de son caractère, de l'éducation reçue et de l'attitude des parents envers le nouveau-né.

La différence d'âge

D'abord spécifions que, quel que soit l'âge, il y aura des résistances. C'est le premier enfant de la famille qui sera toujours le plus réactif, et souvent à chaque nouvelle naissance. Il est celui qui seul a connu la félicité de la famille à trois. Celui qui a le plus bénéficié d'une exclusivité presque parfaite, même si elle a été de courte durée, et son inconscient s'en souvient...

C'est entre quatre et six ans de différence entre deux enfants que la réaction est la plus marquée. Cet écart marque une période de vulnérabilité spéciale. D'autant plus que l'aîné vit à ce moment une période cruciale de son développement (identification, complexe d'Œdipe) et qu'il doit y être préparé et accompagné (voir *Trois à cinq ans: l'âge de l'initiative*). De plus, c'est souvent vers l'âge de quatre ou cinq ans qu'on commence à exiger de lui qu'il soit plus sage, plus raisonnable, surtout quand il commence l'école. C'est la même chose quand le plus vieux va à la garderie et que le plus jeune reste à la maison. Il

peut très facilement imaginer que c'est la faute du plus jeune. Nous décrirons plus loin les manifestations possibles de ce déchirement affectif.

Lorsque la différence est moins grande, par contre, l'expression de la jalousie est sans équivoque : c'est l'âge de l'agressivité franche, des coups, des corps à corps. Soulignons que toutes ces manifestations violentes n'empêchent nullement une profonde affection fraternelle, à la faveur d'intérêts communs.

S'il y a six ou sept ans ou plus entre deux enfants, la réaction de rivalité dépendra beaucoup de la maturité de l'aîné. La jalousie pourra être discrète et seulement occasionnelle s'il a appris à supporter les frustrations inhérentes à la vie familiale, scolaire, sociale ; s'il a su trouver des intérêts valables dans le jeu, l'étude ; s'il a des amis. Il pourra même devenir très protecteur pour le cadet.

Par contre, s'il manque de maturité pour son âge, s'il a été trop gâté ou surprotégé, la rivalité pourra être intense. Elle ne se manifestera peut-être pas dès le départ, mais tôt ou tard l'enfant plus âgé pourra présenter des troubles du caractère, une diminution du rendement à l'école et/ou de la régression (faire le bébé). Cet enfant démontrera beaucoup de tendances autoritaires envers le petit.

Le rang dans la famille

Ainsi que nous l'avons précisé plus haut, c'est souvent le premier de famille qui réagira le plus. En effet, en plus d'avoir eu quelques ou plusieurs années d'une relation plus exclusive, il a aussi connu des parents plus jeunes, moins expérimentés, parfois plus sévères et plus exigeants envers un premier enfant et plus tolérants lors des naissances successives. Il va sans dire que la sévérité est souvent pire lorsque la venue de l'aîné était plus ou moins souhaitée.

Les chicanes entre enfants

Tous les enfants apprennent à socialiser dans et par la chicane. Même s'ils sont capables de beaucoup d'affection et de prévenance, rares sont ceux qui ne se taquinent pas, ne se battent pas, ne crient pas ou ne rouspètent pas. D'ailleurs, les adultes font la même chose. Mais eux, ils discutent, ils s'affirment... En fait, l'agressivité est un comportement dont l'intention apparente est de causer un dommage à une autre personne ou à un objet. Toute frustration entraîne généralement de l'agressivité. Souvent, l'intention est de mettre fin à un inconfort ou une souffrance personnelle dus à un **égocentrisme** normal.

Entre deux et quatre ans, l'agressivité est physique, la plupart du temps, et instrumentale. Elle vise à s'approprier un objet ou encore à l'endommager. Elle est liée à un autre conflit, souvent

une opposition avec les parents. Plus tard, entre quatre et huit ans, l'agressivité tend à devenir verbale (insulter, ridiculiser, engueuler). Elle va blesser physiquement, et surtout émotionnellement une personne. Souvent, elle surgit après un conflit avec des personnes de même âge.



L'agressivité est une pulsion normale, plus forte chez le garçon. Mais elle est amplifiée par des facteurs d'apprentissage, d'imitation, par la permissivité des adultes et parfois par des punitions elles-mêmes agressives. Par exemple, le message qui est véhiculé quand on tape ou mord un enfant parce qu'il tape ou mord le bébé, c'est que les adultes peuvent le faire, mais pas les enfants.

Le cadet d'une famille aura lui aussi sa réaction de rivalité dès qu'il pourra la manifester. Souvent, il a été particulièrement choyé. D'ailleurs, les grands en sont souvent jaloux à cause de ses privilèges. Il peut arriver qu'il utilise la situation à son avantage, en dominant par sa faiblesse, en faisant punir les plus vieux, en manipulant les parents par les larmes. Le bébé, victime des sentiments de rivalité, peut se sentir très isolé, surtout si la différence d'âge est grande. Par contre, si la distance qui sépare deux enfants est petite, l'enfant ressent, malgré le climat tendu, l'affection réelle qu'on lui voue.

À la naissance d'un bébé, le ou les enfants du milieu peuvent se sentir très ambivalents. En fait, ils sont pris entre le plus vieux et le plus jeune et vivent une situation difficile, se ralliant tantôt à l'un, tantôt à l'autre.

Notons que l'enfant unique ou même les jumeaux sont aussi amenés à vivre un sentiment de rivalité, par exemple quand un parent s'occupe de l'autre enfant ou du conjoint.

Les manifestations associées à la jalousie

Tout changement dans l'humeur et le comportement peut être interprété comme une manifestation de rivalité fraternelle. Bien sûr, les comportements les plus indéniables sont les coups, les tapes, les attaques directes au bébé. Mais certaines attitudes ou comportements sont aussi révélateurs d'un problème : l'irritabilité, les troubles de l'appétit, les terreurs nocturnes ou les cauchemars, le somnambulisme, la tristesse générale.

L'enfant devenu propre peut régresser et s'échapper plus souvent, un peu comme pour redevenir un bébé et regagner les soins qui lui sont réservés. L'enfant peut aussi présenter des demandes exagérées d'attention, à des moments inopportuns. Règle générale, tout changement important qui perdure dans le

comportement d'un enfant peut révéler une difficulté émotionnelle en relation avec l'arrivée d'un bébé.

Un autre enfant s'en vient

Voyons maintenant ensemble comment préparer un enfant à la venue d'un petit frère ou d'une petite sœur et comment intervenir après son arrivée.

Il faut, bien sûr, préparer un enfant à la venue d'un petit frère ou d'une petite sœur, mais pas trop. Gardons aussi, ici comme en toutes choses, la notion de mesure et d'équilibre. Trop d'emphase, signe de l'anxiété des parents, peut amener l'aîné à ressentir lui-même cette anxiété. Les parents risquent de communiquer une anticipation négative et par conséquent de provoquer ce qu'ils veulent justement éviter.

La première intervention est ici, comme en beaucoup de domaines, une affaire de prévention judicieuse. Voici donc sept moyens pratiques qu'on peut utiliser pendant et après la grossesse.

1. *Associer l'enfant à la grossesse.* Utiliser les livres pour enfants qui expliquent le phénomène de la grossesse et de la naissance avec des mots et des dessins conçus pour eux. On peut aussi lui faire sentir les mouvements du bébé qui se manifeste. Éviter cependant de l'accaparer.

2. *Rassurer l'enfant*, à l'occasion, sur le fait qu'il ne risque pas de perdre sa place.

3. *Lui présenter les aspects positifs de la situation.* Par exemple, insister sur le fait qu'il ne sera plus seul, qu'il aura un compagnon de jeu.

4. *Accorder des privilèges à l'aîné*, en raison de son rang et de son âge, lorsqu'arrive la naissance.

Le message qui est véhiculé quand on tape ou mord un enfant parce qu'il tape ou mord le bébé, c'est que les adultes peuvent le faire, mais pas les enfants.

5. *L'associer aux soins envers le nouveau-né* et lui démontrer à quel point il est indispensable. Cependant, il ne faut pas exagérer non plus, du côté des responsabilités. Il est encore très jeune, donc, il ne faut pas l'écraser, ce qui entraînerait peut-être du refoulement, de la jalousie et de la régression.

6. *Attention aux préférences.* Si le cas se présente, il faudrait être très discret sur une préférence du cadet. Il est normal d'éprouver plus d'affinités avec certains de nos enfants. Ce qui l'est moins, c'est de le montrer avec ostentation. L'adulte, c'est vous, et vous devez vous préoccuper de justice, et parfois faire davantage d'efforts envers un enfant en particulier.

7. *Le droit à la jalousie.* En aucun cas, il ne faut nier la jalousie ou les réticences de l'enfant. Au contraire, il serait indiqué de l'aider à l'exprimer. Il a le droit d'éprouver un tel sentiment, comme toute personne. Nous avons le devoir de

le comprendre et de lui permettre d'exprimer son agressivité au moins en paroles, si ce n'est en actes. On peut et on doit contrôler les manifestations comportementales de jalousie, mais non les sentiments. C'est d'ailleurs la seule et unique façon d'aider un enfant à évoluer correctement.

L'intervention

Mais la préparation n'est pas toujours suffisante. Il faut poursuivre par la suite. En tout premier lieu, il est d'un grand secours, lorsque c'est possible, d'obtenir la collaboration du conjoint qui peut rester ou jouer avec l'aîné lorsque l'on a à s'occuper du bébé.

De toute façon, comme nous venons de le signaler, il est bon d'associer le plus vieux aux soins donnés au petit, de récompenser ses efforts, de lui accorder certains privilèges et parfois de distraire son attention.

Il reste important, lorsque cela ne va pas, de l'aider à verbaliser son agressivité, tout en décourageant le comportement agressif. On peut même l'aider à s'exercer au bon comportement par certains jeux de rôles. Par exemple, on joue à prendre soin et à être gentil pour le bébé en alternant les rôles : maman joue le rôle de l'enfant, l'enfant celui du bébé et inversement, puis on applique.

Attention à ne jamais récompenser le comportement indésirable, en accordant de l'attention positive à l'enfant à la minute où il s'en prend au bébé. Par exemple, on peut distraire son attention. De la même façon, un comportement de verbalisation de l'agressivité ne devrait jamais entraîner de conséquences désagréables. Évitez aussi de réprimander un enfant qui a un bon comportement. Par exemple, dire *Tu fais mal au bébé quand tu le serres trop fort pour l'embrasser !* tout en les séparant.

On peut et on doit contrôler les manifestations comportementales de jalousie, mais non les sentiments.

Il faut le plus possible, et pas seulement dans les cas de jalousie, éviter les punitions. Nous en reparlerons plus abondamment au chapitre 13 : *Les alternatives à la punition*. Sachez cependant que la punition peut endurcir un enfant, provoquer de la peur ou de la frustration, parfois de l'apathie, du retrait ou un comportement névrotique dans les cas extrêmes. Il convient plutôt d'avertir d'avance et, le cas échéant, de tenir ses promesses.

En effet, il faut tenir parole lorsqu'on promet ou qu'on menace. Le renforcement négatif est beaucoup plus efficace et approprié que la punition. Par exemple, dire *Tu pourras à nouveau jouer avec le bébé, quand tu auras décidé d'être gentil...* plutôt que *Tu sortiras de ta chambre quand je te le dirai...*

Même dans les cas où la punition, qui reste un dernier recours, serait employée, il faudra prendre le temps de la présenter positivement. Par exemple, dire : *Réfléchir va t'aider à*

être un meilleur garçon ou une meilleure fille, et aussi à prendre soin de notre bébé ; j'en serai fier(ère)...

Comment encourager l'altruisme chez l'enfant

L'altruisme est une valeur qui s'enseigne tôt. On peut aider et guider ses enfants dans cette voie. Par exemple, il faut donner aux enfants des règles claires et en expliquer le pourquoi. Donner des exemples des conséquences de leurs actions peut aider à rendre les explications plus réelles.

Le jeu de rôle *Faire semblant* est une pratique que les enfants adorent. On peut ainsi développer les attitudes et les comportements de la gentillesse. On peut, à l'occasion, lui confier la tâche ou la responsabilité d'un autre enfant. Dans les cultures où cette pratique est courante, les enfants manifestent spontanément de la prévenance dans toutes sortes d'autres situations. Les enfants qui œuvrent dans certains mouvements et occupent le rôle d'instructeur apprennent ainsi l'altruisme et développent cette attitude. On peut, par exemple, demander à un enfant de montrer à un autre enfant comment partager. Souvent le message passe mieux et les deux seront plus enclins à partager.

Finalement, la meilleure méthode consiste toujours à donner l'exemple, de partager nos biens avec nos enfants, de montrer de l'attention envers nos voisins, d'aider spontanément les personnes qui en ont besoin, en fait, de montrer le comportement que l'on désire les voir adopter.





Chapitre 12

Les colères, l’agressivité et les crises

Les colères, l’agressivité et même la violence à l’occasion confrontent inévitablement les parents et les éducateurs. Elle les interpellent dans leurs valeurs et les obligent à réagir malgré leur malaise et leurs réticences. Qui veut supprimer une conduite indésirable doit d’abord interpréter correctement ce qu’il voit, en comprendre le sens et la cause, et intervenir de manière efficace, soit en créant de meilleures conditions éducatives, soit en adoptant des attitudes qui diminuent les comportements agressifs.

Chapitre 12

Les colères, l'agressivité et les crises



SOMMAIRE

- **Faire la différence entre colère, agressivité et violence**
- **Les manifestations de l'agressivité**
- **Les causes de l'agressivité :**
    - ***Ce qui ne peut être changé***
    - ***Ce qu'on pourra modifier***
- **Comment prévenir et intervenir :**
    - ***Quatre attitudes parentales pour créer de bonnes conditions de développement***
    - ***Comment faire diminuer les comportements agressifs***
- **Trucs pratiques**

Tous les parents découvrent, et très tôt, qu'un enfant s'exprime d'abord par des pleurs, des cris, des crises et qu'il semble parfois inconsolable. Ils s'aperçoivent également de la fragilité de leur patience qu'ils avaient surestimée, comme aussi leur résistance à la fatigue. En effet, à la naissance, le bébé connaît pour la première fois la frustration. Crier est son seul moyen pour exprimer ses besoins, son inconfort, sa douleur et sa fatigue. Et sa petitesse n'est pas une garantie de la faiblesse de ses cris. Il semblerait que le nombre de décibels émis par un nouveau-né qui hurle se situe entre ceux émis par un moteur diésel et ceux d'une tondeuse à gazoline. De quoi s'assurer assez rapidement une réponse, même maladroite, de son parent.

Et voilà ! Dans son cerveau à peine fonctionnel s'établissent déjà des liens : il a trouvé, bien inconsciemment, un moyen infaillible de faire réagir l'entourage et d'obtenir une réponse. Les parents découvriront bien vite aussi que les colères des touts-petits ne sont rien en regard de celles des enfants plus âgés. Jusqu'à trois ans environ, elles risquent de se multiplier.

Les colères, l'agressivité et même la violence à l'occasion confrontent inévitablement les parents et les éducateurs. Elle les interpellent dans leurs valeurs et les obligent à réagir malgré leur malaise et leurs réticences. Qui veut supprimer une conduite indésirable doit d'abord interpréter correctement ce qu'il voit, en comprendre le sens et la cause, et intervenir de manière efficace, soit en

créant de meilleures conditions éducatives, soit en adoptant des attitudes qui diminuent les comportements agressifs.

Faire la différence entre colère, agressivité et violence.

La colère est une émotion primaire, comme le sont la joie, le chagrin, la peur, le dégoût et la surprise. Elle est une réaction affective spontanée et naturelle qui se traduit par des manifestations d'ordre neuro-végétatif comme, par exemple, la rougeur au visage et les battements cardiaques accélérés. Parfois même, chez le très jeune enfant, on peut assister à une perte de conscience appelée le spasme du sanglot. Se mettre en colère nous évite de refouler nos sentiments ou de la retourner contre soi, ce qui est si typique de bien des adultes.

L'agressivité est un comportement ou une attitude causée par la colère. Elle se caractérise entre autres choses par l'acte d'attaquer et se distingue de la *violence* et de la brutalité par son intention qui n'est pas de blesser ou de faire du mal à autrui. Chez l'enfant, le répertoire de réponses est limité. Il n'a pas encore la parole, ou bien peu, et les zones de son cerveau en lien avec le contrôle ne seront pas tout à fait développées avant l'adolescence. En fait, l'agressivité est une expression inadéquate de la colère, parce qu'elle nuit au bon climat à la maison, à la garderie ou à l'école. C'est le comportement ou l'attitude qui sont indésirables. Si l'intention est bonne, les gestes demeurent choquants. Si nous comprenons mieux ce dont il s'agit, nous serons davantage capables de trouver des solutions et des alternatives avec l'enfant, selon son âge. Il aura alors, et pour toujours, d'autres moyens pour s'exprimer.

À noter que toute agressivité n'est pas mauvaise en soi. Ne dit-on pas de quelqu'un qui va de l'avant, qui ne fuit pas les difficultés, ou qui ne refuse pas le combat qu'il est agressif ?

Les manifestations de l'agressivité

Le comportement agressif se manifeste généralement suite à une frustration externe. Par exemple, l'enfant est empêché de poser un geste ou d'atteindre un but. Il peut s'agir également d'une frustration interne : il désire faire quelque chose, mais il n'a pas les habiletés et réalise son impuissance. Il peut également vivre une frustration en raison de son état de santé, d'une douleur...



Nous verrons plus loin que nous n'avons pas à retirer toute frustration de l'environnement de notre enfant, ni à tout interdire. L'autonomie des enfants se gagne par un certain contrôle sur son univers, mais aussi par le contrôle sur soi.

Pour en revenir à l'agressivité, elle peut revêtir plusieurs formes. Souvent, elle est *active*, franche, directe. Par exemple, lancer un objet, frapper un autre enfant ou son parent, détruire, etc. Elle peut aussi être *passive* : cette forme moins bruyante est souvent pire et plus dommageable, et pour l'enfant, et pour la communication. Voici quelques exemples : manipuler les autres, s'entêter, bouder, procrastiner, oublier. Ou encore, les supposés accidents, diverses formes de sabotage, la résistance, l'obstruction...

L'agressivité peut aussi s'exprimer de façon différée dans le temps (une frustration vécue à la garderie exprimée à la maison) et déplacée sur un autre individu ou un autre objet que celui concerné. Par exemple, avoir de mauvaises notes à l'école, commettre des actes de vandalisme, être cruel envers les animaux, frapper un plus jeune, etc.

Il arrive aussi que l'agressivité soit refoulée, réprimée. Dans ce cas, elle trouve un autre canal pour s'exprimer. Elle peut par exemple être une composante de problèmes comme **l'énurésie nocturne** ou **l'encoprésie**. Chez l'adulte, elle est sous-jacente à beaucoup de maladies psychosomatiques.

Comprendre que l'agressivité n'est pas le fait de la méchanceté, l'intention n'étant pas mauvaise comme nous l'avons mentionné, ne signifie nullement que l'on doive tout accepter. Mais pour pouvoir cibler notre intervention, il importe tout d'abord de connaître les causes.

Les causes de l'agressivité

Certaines causes sont inhérentes à l'âge neurologique de l'enfant ou à son hérédité. Il y a certaines évidences qu'il faut accepter et nous ne pourrons rien y changer. Tout au plus sera-t-il possible de canaliser cette propension à la colère ou à l'agressivité et d'offrir un milieu favorable, plutôt que d'essayer de changer notre enfant. D'autres causes, par contre, pourront être modifiées par une meilleure prévention et de meilleures interventions.

Ce qui ne peut être changé

En tout premier lieu, parlons du développement du cerveau d'un nouveau-né dont le volume est de vingt-cinq pour cent de celui de l'adulte. Beaucoup de connections **neuronales** sont encore à faire et tout contrôle moteur est quasi absent. À deux ans, le cerveau atteint quatre-vingt pour cent de celui de l'adulte et il faudra attendre la dernière étape du développement cognitif, à l'adolescence, pour que le cortex frontal soit pleinement développé.

Il faut savoir que le cortex frontal est la zone du contrôle de soi, du contrôle des émotions, de la pensée, du jugement et de la résolution de problèmes complexes. Ce sont là les dernières étapes du développement d'un cerveau adulte. En vieillissant, l'être humain devient plus souple sur le plan cognitif.

Au tout début, comme nous le découvrons, l'enfant réagit un peu comme un petit animal. Il réfléchit peu, sa pensée est immédiate, il est immergé dans le moment présent, dans l'ici et maintenant, il ne connaît rien de nos conventions (le jour ou la nuit, l'heure des repas). Se fâcher est le seul moyen qu'il a de nous communiquer ses sensations qu'il est bien incapable lui-même de comprendre.

Chez l'adulte, l'expression de la colère par les cris et les crises est contestable, puisqu'en principe il connaît d'autres moyens de s'exprimer, par la parole entre autres, résultante de la réflexion, du jugement. Chez l'enfant, le contrôle est si peu présent qu'il peut aller jusqu'à perdre conscience de colère comme nous le disions plus haut. D'ailleurs, voyant l'effet de panique que cela déclenche chez son parent, il peut avoir recours à ce moyen jusqu'à ce que, finalement, sa maturation **neuronale** rende la chose impossible, soit vers l'âge de trois ou quatre ans. Ce qui devrait nous amener à prendre conscience qu'une mauvaise réponse parentale aux comportements agressifs peut tout à fait créer un enfant impossible et colérique.

Certains traits de caractère sont par ailleurs innés en grande partie. L'hérédité ne détermine pas que la couleur des yeux ou des cheveux. Elle a aussi son mot à dire sur le tempérament, l'émotivité. Sans sous-estimer le milieu qui va agir comme modulateur, dépendamment des parents, des éducateurs et de l'entourage, il va sans dire qu'une composante héréditaire est une condition non négligeable au départ. Parmi ces facteurs héréditaires, il y a le niveau d'activité de l'enfant, la régularité, l'accommodation aux nouvelles situations, l'extraversion ou l'introversion, le somnambulisme, la capacité d'accepter les changements, la timidité, la propension aux malaises du transport, la tendance à la dépression, l'anxiété, la capacité de leadership, la vulnérabilité au stress et la propension à l'agressivité. Ces traits seraient héréditaires dans une proportion de trente à soixante pour cent.

Nous n'avons pas à retirer toute frustration de l'environnement de notre enfant. L'autonomie des enfants se gagne par un certain contrôle sur son univers, mais aussi par le contrôle sur soi.

Dès leur naissance, les enfants sont différents dans leurs comportements et leur façon d'être. Ces différences coloreront les relations qu'ils développeront avec leur entourage. Quarante pour cent des nourrissons sont dits *faciles*. Ils réagissent bien à la nouveauté et au changement. Ils ont rapidement et spontanément des horaires réguliers. Ils aiment les nouveaux aliments, sourient aux étrangers, tolèrent bien la frustration, se laissent distraire facilement, sont la plupart du temps de bonne humeur et d'adaptent à des routines nouvelles.

Dix pour cent des bébés sont qualifiables de *difficiles*. Ces enfants réagissent mal à la nouveauté et au changement. Leurs horaires sont irréguliers, ils acceptent mal de nouveaux aliments, se méfient des étrangers, s'adaptent lentement à la nouveauté. Les situations frustrantes déclenchent chez eux de la colère. Ils sont souvent maussades, pleurent et rient fort.

Quinze pour cent sont dits *lents*. Ils réagissent lentement à la nouveauté et au changement. Dans leur routine, ils peuvent alterner entre régularité et irrégularité. Face à la nouveauté, leur première réaction est bien souvent négative, puis d'intensité moyenne. Ils s'habituent, mais plus lentement. Les derniers trente cinq pour cent des enfants sont des mélanges des trois premières catégories.



Certaines étapes du développement sont aussi davantage associées à la rébellion. Qu'il suffise de penser à la phase du *Non* entre *dix-huit mois à trois ans*, parfois qualifiée de première adolescence, à la *puberté* alors que le cocktail hormonal se révèle explosif à l'occasion, et à *l'adolescence*, période d'affirmation s'il en est.

Soulignons aussi les différences associées au sexe de l'enfant. Dès le plus jeune âge, les garçons recherchent davantage l'attention de façon négative et ces différences de comportement persistent avec l'âge. Si l'agressivité se manifeste, elle sera également anti-sociale. Les garçons frappent plus que les filles qui démontrent plus une agressivité pro-sociale, c'est-à-dire verbale, et qui ressentent plus de culpabilité. Ces différences persistent avec l'âge, dans les cultures distinctes et ce malgré des méthodes éducatives différentes. Bien que la recherche ne puisse hors de tout doute en donner la cause ultime, elle trouve cependant une forte corrélation avec le niveau d'activité physique plus élevé chez les garçons. Étant plus actifs que les filles, ils sont donc plus susceptibles d'exprimer physiquement leur agressivité. Bien sûr, on pointe aussi du doigt les hormones sexuelles (androgènes et testostérone) et tous les renforcements, sexistes ou non, jouant sur les apprentissages qui accentuent ces tendances de façon non négligeable.

Ce qu'on pourra modifier

Malgré tout ce que nous venons d'énumérer, il y a plein d'exemples de situations que nous pouvons modifier et influencer. Tout comme on peut supprimer ce qui provoque une réaction allergique pour voir celle-ci disparaître, il est possible de faire diminuer les colères en supprimant ou en atténuant ce qui les provoque. Voyons d'abord quelles sont les causes des colères et des attitudes agressives sur lesquelles un contrôle est envisageable.

Les frustrations. Elles sont l'expression d'un déplaisir. C'est ce qu'exprime le cri de la naissance, par exemple. Quotidiennement, les règles régissant la vie sociale peuvent frustrer l'enfant qui ne les connaît pas encore. Les douleurs physiques, les inconforts et les besoins sont aussi, au début de la vie, des causes de frustration. Ce sera le cas de maux divers comme les dents qui percent et les otites, ou une couche

souillée, la faim, une diète contenant des stimulants (sucres, colorants alimentaires, chocolat, cola...).

Les exigences parentales trop grandes et irréalistes s'ajoutent aux réalités de la vie physique. Le niveau de stimulation, à la maison comme ailleurs, peut être trop élevé : trop de bruit, trop de jeux, trop d'activation de la part des adultes. L'autorité des parents est peut être trop forte, de même que le laisser-faire chez d'autres. La surprotection ou le rejet sont aussi des sources non négligeables d'anxiété chez les enfants et des déclencheurs potentiels d'attitudes agressives et de colère. Des événements hors du contrôle des enfants, comme la séparation, la famille recomposée, les déménagements font aussi souvent partie du tableau.

L'apprentissage est aussi une cause potentielle. Les enfants peuvent apprendre à faire des colères ou à être agressifs si leurs attitudes ou comportements sont récompensés par les adultes. À chaque fois qu'un enfant obtient ce qu'il veut en faisant une crise ou en argumentant sans fin, il est renforcé dans ces façons de faire et ces comportements peuvent éventuellement faire partie de son répertoire de réponses, même à l'âge adulte.

Les modèles. L'agressivité, tout comme la violence, s'apprend aussi par modélisation. Comment exiger d'un enfant qu'il se calme, alors que le parent a perdu tout contrôle sur la situation. La télévision, les jeux vidéo, le sport sont autant de possibilités d'offrir aux enfants des modèles agressifs attirants qui les désensibilisent à la longue, même s'ils ne sont que virtuels.

Enfin, l'anxiété est le résultat de la dépendance (inhérente à l'état d'enfance), des attentes parentales et de l'agressivité comme telle.

Comment prévenir et intervenir

Quatre attitudes parentales pour créer de bonnes conditions de développement

Le rôle des parents est d'outiller l'enfant pour qu'il puisse relever aisément les défis que la vie ne manquera pas de lui soumettre. Jusqu'à l'adolescence, les parents se doivent de favoriser les grandes forces qui lui permettront de devenir un jeune adulte en pleine possession de ses moyens. Voici donc quatre attitudes parentales à développer.

1. *Favoriser une sécurité de base chez l'enfant tout en évitant la surprotection*, ce qui veut dire chaleur humaine, contact, prise en charge et attachement. Cela ne signifie pas qu'il faille à tout prix éviter la frustration ; elle fait partie de la vie. Encore faut-il utiliser son bon sens en tenant compte de l'âge de l'enfant.

2. *Favoriser l'autonomie de l'enfant par une juste mesure de fermeté dans la tolérance*. La discipline consiste à avoir peu de règles, mais que celles-ci soient claires. La routine de la

maison est cette première discipline. Elle s'articule aussi autour de l'ordre et de la sécurité, des limites et des valeurs morales (auto-discipline). Le parent doit être capable de dire non. Le bébé recherche un encadrement, des limites. Il est capable d'accepter que ces limites varient d'un adulte à l'autre. Il faut être ni trop sévère, ni trop permissif. Le laisser-faire général provoque en général un sentiment d'abandon qui pousse l'enfant à rechercher l'attention. Dans ce cas précis, souvent l'agressivité de l'enfant dépend du fait qu'il ne se sent pas aimé.

3. *Favoriser l'estime de soi*. Le seul fait de s'intéresser à son enfant est un gage d'estime pour lui. Les récompenses pour un bon comportement sont supérieures en termes de réussite parentale que les punitions pour un mauvais comportement. Nous en parlerons davantage dans le prochain chapitre.



4. *Encourager l'indépendance, le fait de faire des choses par soi-même*. Bien sûr, donner les règles de conduite, les expliquer et renforcer les bons comportements.

Comment faire diminuer les comportements agressifs

- Avant d'intervenir à tort et à travers, je suggère une petite analyse personnelle, voire un examen de conscience. *À qui appartient le problème ?* A-t-on vraiment créé les conditions idéales pour minimiser le problème ? Est-on soi-même un modèle colérique ou agressif, par exemple en hurlant à son enfant d'arrêter de crier ? Notre maison est-elle un endroit calme et adéquat pour l'âge de notre enfant ? Offrons-nous les outils nécessaires au bon développement ?

- Il peut être impératif de *minimiser certaines conditions frustrantes.* Parfois les parents sont si exigeants que leurs demandes s'apparentent à du harcèlement. Il faut savoir choisir ses combats, démêler ce qui importe vraiment de ce qui est, pour le moment, accessoire.

- Voir ce qui pourrait être fait pour *diminuer le niveau de stress à la maison*.

- *Nous arrive-t-il de récompenser les comportements agressifs,* que ce soit pour avoir la paix, parce que cela nous amuse ou que nous sommes fiers du caractère que notre enfant démontre ?

- *Si nous avons à punir, que les punitions soient légères et non agressives ou vengeresses.* Tentons d'explorer les autres techniques de modification du comportement comme le principe de satiété, d'extinction du comportement

alternatif ou du renforcement négatif, techniques que nous expliquerons dans le chapitre suivant.

- Pensons à *souligner et à récompenser à l'occasion les bons comportements.*

- *Écoutons et valorisons la capacité d'exprimer verbalement sa colère.* Comprendre les sentiments de l'enfant le dispose aux explications rationnelles et fait souvent grandement diminuer la colère.

- Pour le jeune enfant, *il convient parfois de le distraire*. On peut aussi à l'occasion choisir l'isolement. Le coléreux, privé de son public, baisse vite de ton.

- Pour l'enfant plus âgé, *l'écoute est la meilleure attitude.* Lui faire comprendre qu'il a droit à sa colère, mais avec une fermeté rassurante.

- *Il ne faut pas toujours demander son avis à l'enfant*, ni verser dans la négociation à n'en plus finir et l'argumentation stérile.

- Donnons, selon son âge, de vraies responsabilités à l'enfant.

- Dans la mesure du possible, tâchons d'être en accord avec le conjoint, surtout en ce qui a trait aux valeurs que nous privilégions (voir le chapitre 17 : *Les valeurs transmises à nos enfants*).

Trucs pratiques

S'adresser directement à l'inconscient constitue une avenue intéressante. Les enfants débordent d'imagination et sont en général très réceptifs à ce genre d'intervention. Il existe sur le marché quantité de livres qui leur sont destinés et qui sont faits dans le seul but de leur enseigner une bonne conduite, de leur suggérer de bonnes valeurs morales. Certaines histoires, avec de bons modèles, suggèrent ou apprennent aux enfants des réponses différentes de celles qu'ils connaissent.

Il est possible aussi de raconter, sans la terminer, une histoire à laquelle l'enfant pourra lui-même apporter une conclusion créative. L'expression graphique et le théâtre de marionnettes sont également des exutoires intéressants pour libérer les tensions. Les activités sportives à grande dépense d'énergie, surtout en début de journée, agissent de la même façon.

L'alimentation peut être un autre moyen. Pour qu'elle soit moins excitante, il convient d'éviter le sucre, le chocolat, les boissons sucrées, les colorants, les additifs.

En terminant, mentionnons que les colères de l'enfant ne préparent pas nécessairement celles de l'adulte si, comme parents ou éducateurs, nous posons les bons gestes pour les désamorcer. Par contre, plus on cède, plus on renforce le recours à l'agressivité pour obtenir un résultat ou tout simplement le respect des autres. Une fois cela établi, il devient très difficile de

revenir en arrière, car la récompense obtenue est trop importante.

Il est utile aussi de souligner que l'attitude de fermeté adéquate avec un enfant de cinq ans ne l'est pas nécessairement avec celui de dix ou quinze ans. Cela pourrait être perçu comme un harcèlement, lui-même déclencheur d'agressivité et de rébellion. Comme parent ou éducateur, il convient d'avoir un répertoire de réponses variées nous aussi.

Finalement, s'il nous arrive à l'occasion de céder nous-mêmes à la colère, n'en faisons pas un drame. Cela n'est pas une catastrophe et démontre tout simplement à l'enfant que nous ne sommes pas parfaits. Nous aurons à le reconnaître. L'enfant, généralement, est indulgent pour ce genre de débordement. Il peut le comprendre.



Chapitre 13

Les alternatives à la punition

Quel parent n'a pas un jour été confronté à un comportement indésirable chez son enfant ? Or, l'intervention parentale dans l'éducation des enfants est un problème délicat et, entre la punition et le laisser-faire, il y a place pour des réactions qui transformeront ces événements en situations éducatives et formatrices.



Chapitre 13

Les alternatives à la punition

SOMMAIRE

- **De nombreux systèmes de valeur**
- **La punition : l'arme secrète des parents**
- **Les effets secondaires de la punition**
- **Entre punir et laisser faire**
- **Quatre scénarios**

« Attends que ton père revienne... Il va te corriger comme tu le mérites ! »

« Ce soir tu vas te passer de dessert ! »

« Va réfléchir dans ta chambre ! »

« Pas de sortie pour toi ce week-end ! »

Qui de nous ne se rappelle avoir entendu cela ou l'avoir proféré à sa progéniture ? Quel parent n'a pas un jour été confronté à un comportement indésirable chez son enfant ? Quel que soit son âge, l'enfant, à un moment ou à un autre, rencontre un jour notre limite. À la naissance, il ne connaît ni le bien ni le mal, notions qui sont d'ailleurs fort relatives, et n'est en possession d'aucun système de valeurs.

Quant à nous, parents, nos attentes sont très diverses. C'est toujours animés des meilleures intentions qu'au départ nous tentons de nous ajuster et d'inculquer à nos enfants un code de conduite auquel nous croyons.

Malheureusement, certains enfants n'ont un contact avec leurs parents que lorsqu'ils agissent mal.

De nombreux systèmes de valeur

Le métier de parent est celui auquel nous sommes le moins bien préparés. Rares sont les adultes qui ont suivi un cours de psychologie de l'enfant et, si cela est, un cours vraiment pratique et concret qui couvre des situations éducatives bien réelles qui se présentent quotidiennement. La plupart du temps, le seul bagage que nous possédons est le souvenir ou l'effet de notre propre éducation, ce qui peut représenter deux situations : nous répétons le système dans lequel nous avons été élevés ou, au contraire, par réaction et/ou insatisfaction, nous essayons de combler les lacunes dont nous avons souffert. Mais quels sont au juste les véritables besoins de l'enfant et la meilleure façon d'intervenir ? Tôt ou tard, nous sommes mis en face de la réalité et de notre ignorance.

Car, c'est par ignorance la plupart du temps que nos interventions sont néfastes. La plupart des parents sont animés d'un désir sincère d'agir pour le bien de l'enfant. Mais leurs motivations inconscientes leur échappent presque toujours. La grande variété des systèmes de valeurs auxquels nous nous référons est étonnante. Écoutons plutôt :

« Il ne faut pas traumatiser un enfant. »

« Moi, j'ai été élevé sévèrement et je ne m'en porte pas plus mal. »

« Je vais le dompter. »

« Je vais lui casser son petit caractère. »

« Il faut laisser l'enfant se développer harmonieusement sans trop intervenir. »

Où est le juste milieu, s'il existe ? Un enfant non encadré se sent souvent seul, non aimé, perdu, et il réagira en cherchant la limite que ses parents ne lui donnent pas. Un enfant trop encadré se sentira étouffé, souffrira de stress et de nervosité et réagira par des troubles de comportement. Il y a une différence entre fermeté et contrôle. Et la souplesse, la compréhension et l'indulgence sont aussi le langage de l'amour.

La punition : l'arme secrète des parents

L'intervention parentale dans l'éducation des enfants est un problème délicat. C'est par ignorance, je le répète, que les adultes réagissent impulsivement et trop souvent négativement. Trois raisons font de la punition l'arme secrète et toute-puissante des adultes face aux comportements ou attitudes indésirables des enfants.

La première, c'est souvent parce qu'ils ne connaissent pas autre chose. Nous verrons un peu plus loin au moins quatre méthodes alternatives à la punition traditionnelle.

La seconde, plus subtile, rejoint leur propre agressivité qu'ils ont de la difficulté à maîtriser. Ils exercent ainsi un pouvoir, mais sur un être plus faible. D'ailleurs, la plupart des parents cessent à un moment d'utiliser ces méthodes dès que l'enfant atteint la taille, la force ou la capacité de riposter. Étrange, n'est-ce pas ?

La troisième raison est l'efficacité provisoire, mais très temporaire, des méthodes punitives, sans tenir compte évidemment des cicatrices qu'elles ne manquent pas de laisser et de l'endurcissement qu'elles ne manquent pas non plus de provoquer.

Les effets secondaires de la punition

Voyons pourquoi les punitions ne sont pas recommandées, ni pour les enfants qui les reçoivent, ni pour les parents qui les administrent.

Il y a plusieurs façons de punir et nous les connaissons toutes pour les avoir expérimentées et subies. La plupart des punitions revêtent un caractère physique ou mental : taper, frapper, faire mal, insulter, humilier un enfant, surtout devant d'autres personnes. D'autres punitions visent plutôt à retirer un droit, un privilège ou un bien : refuser une sortie, enfermer dans sa chambre, priver de dessert, de télévision, de la présence d'amis, etc.



À la longue, la punition peut être dangereuse psychologiquement. Il arrive parfois même qu'elle agisse comme un renforcement, provoquant par le fait même l'effet contraire de celui recherché. Dans ce cas, l'enfant fait souvent exprès de se faire punir parce qu'il attire de cette façon l'attention sur lui, l'attention de son parent, professeur ou même celle d'éventuels spectateurs (par exemple, lorsqu'on place un enfant turbulent en avant de la classe). Il apprend alors comment se faire remarquer en utilisant un moyen inapproprié. Ce sont souvent les parents eux-mêmes qui ont provoqué cette attitude, en riant, par exemple, devant eux, des frasques de leurs enfants ou en étant fiers en les racontant.

Malheureusement, certains enfants n'ont un contact avec leurs parents ou leurs professeurs que lorsqu'ils agissent mal. Les bons comportements ne sont chez eux jamais remarqués ou soulignés. Par exemple, les enfants qui aiment être de petites vedettes cherchent souvent par ce moyen à attirer l'attention et ils y réussissent.

Les punitions peuvent également entraîner chez d'autres enfants une peur maladive et une anxiété marquées. Elles s'exprimeront par de l'agitation, des insomnies, du retrait, des troubles de l'appétit ou un comportement inadéquat à l'école ou à la maison. L'enfant agira parfois sans réfléchir, parce qu'il est trop stressé, provoquant ainsi d'autres punitions, s'enfermant

dans un cercle sans fin qui pourra le conduire dans des états névrotiques graves, puisqu'il ne peut s'y soustraire.

D'autres enfants réagiront en s'endurcissant. *Ça ne me fait même pas mal !* est le discours de ceux qui crânent parce qu'ils sont fiers et n'acceptent pas d'être dominés. Ces enfants développeront beaucoup d'agressivité. D'ailleurs, voir le parent perdre patience ou être hors de lui revêt souvent pour eux un caractère de victoire.

Tous les enfants, par leur comportement, essaient de se soustraire à la punition, soit en résistant, en se sauvant, en criant ou encore en devenant apathiques et en feignant l'insensibilité, ce qui souvent peut provoquer l'adulte encore plus.

Tous les enfants également cherchent à éviter leur tourmenteur et éviteront sa compagnie, préférant les activités à l'extérieur de la maison. Ils sont profondément ambivalents et vivent de graves confits intérieurs par rapport à l'amour, conflits qui génèrent beaucoup de culpabilité, car tous les enfants souhaitent aimer leurs parents et souffrent silencieusement de ressentir de la haine, de l'indifférence. Tous se sentent inadéquats et mal-aimés.

Quant aux parents, lorsqu'ils exercent leur rôle de punisseur, ils peuvent ressentir plusieurs émotions. Dans la punition classique, très souvent l'adulte s'arrête lorsqu'il est vidé, et pas nécessairement quand l'enfant a compris. Lorsque le parent cesse de frapper ou lève la punition, l'enfant est parfois dans un état de rage extérieure ou intérieure avancée. Et c'est cet état qui est alors récompensé, puisque c'est à ce moment que la frustration cesse.

C'est par ignorance la plupart du temps que nos interventions sont néfastes. La plupart des parents sont animés d'un désir sincère d'agir pour le bien de l'enfant.

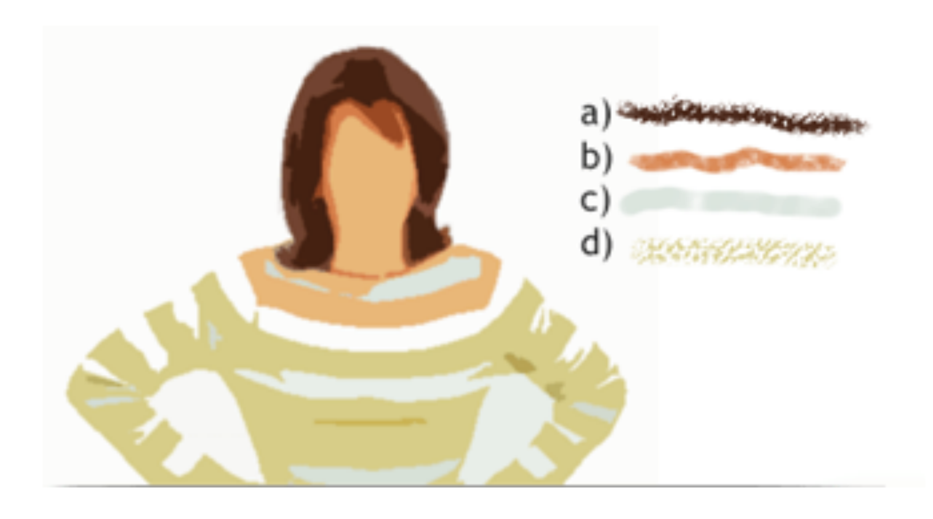
Beaucoup d'adultes vivent un malaise teinté de culpabilité lorsqu'ils se sont ainsi laissés aller à leur colère. D'autres sont plus en contact avec le défoulement personnel que cela leur aura permis de vivre. Et d'autres enfin, malheureusement, ne se remettent jamais en question dans leur rôle de tourmenteur. Ce sont ces derniers et leurs enfants qui seront les plus difficiles à aider.

La souplesse, la compréhension et l'indulgence sont aussi le langage de l'amour.

Entre punir et laisser faire

Le quotidien de la vie d'un parent avec des enfants ou des adolescents est rempli de situations qui ont le don de faire déborder le vase et de mettre sa patience à rude épreuve. Faute de mieux, le recours à la punition autoritaire est souvent la seule arme. Malheureusement, son effet principal est aléatoire et de courte durée et ses effets secondaires peuvent être fort dommageables pour un enfant et surtout pour la relation entre lui et ses parents. Entre la punition et le laisser-faire, il y a place pour des réactions qui transformeront ces événements en situations éducatives et formatrices. Quelles sont-elles ?

Quatre scénarios



Voici quatre scénarios de vie parmi d'autres que tout parent est susceptible de rencontrer un jour. Voyez d’abord comment vous y réagiriez en choisissant une réponse.

Scénario 1 : Julien refuse toute nourriture, sauf une tranche de pain avec du fromage et ce, matin, midi et soir.

a) Vous le forcez à avaler les autres aliments composant son repas ;

b) Vous le menacez de le priver de dessert ; Vous essayez de le convaincre par des arguments logiques ;

c) Vous lui dites de sortir de table et l'envoyez dans sa chambre ;

d) Vous ne lui donnez plus que des tartines au fromage et cessez toute argumentation.

Lorsqu'un comportement n'est pas trop dommageable pour un enfant ou son entourage, il est nettement préférable de laisser ce comportement suivre son cours, même si parfois, à nos yeux il est inadmissible sans être vraiment mauvais. C'est ce qu'on nomme le **principe de satiété**. En fait, il s'agit de miser sur les ressources de l'enfant.

Dans le cas précis du comportement cité plus haut, il y a fort à parier que l'enfant se fatiguera assez rapidement des tartines et commencera à regarder avec envie les assiettes colorées des autres, surtout si on ne lui en offre même pas. Les résultats seront bien sûr progressifs, mais peu à peu, ses goûts risquent de s'étendre, d'autant plus qu'il n'y aura pas de caractère obligatoire. Peu à peu, ne se sentant pas contraint, il goûtera par lui-même et, aidé par les résultats positifs de ses expériences, s'aventurera un peu plus.

Les heures de repas ne devraient jamais être des batailles éprouvantes pour les parents comme pour les enfants, car ces combats sont très souvent à l'origine, d'une certaine façon, des troubles alimentaires chez l'enfant et l'adolescent (maux de ventre, nausées soudaines, boulimie, anorexie, etc.).

Dans certains cas, on peut non seulement permettre un tel comportement, mais parfois même insister pour qu'il se produise. Par exemple, le chahut en classe cessera d'autant plus rapidement que le professeur exigera qu'on continue de lancer des boulettes, d'agiter les bras en l'air ou de parler, jusqu'à ce que les élèves demandent eux-mêmes que la classe se poursuive.

Cette attitude est utile lorsque le comportement n'est pas trop mauvais ni dangereux (par exemple, les cheveux longs ou mal coiffés), lorsqu'il est souhaitable que l'enfant se rende compte par lui-même des conséquences de ses actes (ne pas ranger ses effets scolaires) ou qu'on l'aide à reconnaître ses erreurs (ne jamais se laver).

Par contre, il vaut mieux se servir d'une autre méthode si le comportement peut être nocif (par exemple, battre un autre enfant, jouer avec le feu) ou lorsque le comportement répété est différent de celui qu'on souhaite voir cesser. Par exemple, on ne devrait jamais donner de copies à faire à un enfant parce qu'il a parlé en classe. On ne parviendra qu'à le dégoûter de l'écriture et du français. Il vaudrait beaucoup mieux le contraindre à chuchoter pendant une période de temps, sans bien sûr le ridiculiser.

Scénario 2 : Mélanie pique une crise de nerfs spectaculaire, perd le souffle dans un magasin parce que vous ne lui achetez pas un jouet convoité.

a) Vous lui faites clairement savoir que vous être fâchée de son comportement et lui administrez une bonne tape sur les fesses ;

b) Gêné(e), vous vous empressez d'acheter le jouet mais lui promettez une bonne correction à la maison ;

c) Vous vous lancez dans une explication raisonnable et vous tentez de la réconforter physiquement ;

d) Vous affichez une superbe indifférence et continuez de vaquer à vos achats ;

e) Vous la menacez de vous en aller et lui dites *Au revoir !*

f) Non seulement vous ne lui achetez pas le jouet, mais vous ne lui achetez pas non plus le jus que vous lui aviez promis

Si vous désirez qu'un enfant cesse de se comporter de façon négative, il est préférable qu'il ne retire aucune forme d'attention, ni positive, ni négative. Il s'agit ici du **principe d'extinction** dans lequel on élimine ce qui est perçu comme une récompense. Toute marque d'attention est une récompense pour la plupart des gens et des enfants. La bonne attitude est donc de refuser toute espèce d'attention. Il en va de même lorsqu'un enfant se fait crier des noms : la meilleure arme demeure l'indifférence, ce qu'on peut lui suggérer pour l'aider à faire face à ce genre de situation.

Chez les enfants qui aiment attirer l'attention, tout comportement qui n'est pas remarqué a tendance à disparaître. Cette attitude est particulièrement indiquée et a de bonnes chances d'être couronnée de succès quand le comportement de l'enfant n'est pas particulièrement menaçant, par exemple, les crises de rage.

Il va sans dire qu'on ne laisse par crier un nouveau-né. Ce dernier n'a pas d'autres façons de demander de l'aide. Par contre, il ne faut pas oublier de lui donner cette attention lorsqu'il est sage, souriant et détendu. Mais en grandissant, l'enfant doit trouver d'autres façons que les cris pour attirer notre attention : le

langage en est une, la bonne conduite aussi. Il ne faut pas attendre trop tard pour le faire. Vers l'âge de 18 mois, le bébé est prêt à accepter certaines contraintes. Il ne faut pas s'inquiéter, aucun enfant n'est encore mort d'une crise de nerfs, de s'être frappé de rage la tête par terre, de s'être tiré les cheveux ou mordu lui-même.

Une condition cependant peut faire toute la différence : *tous les adultes qui ont à intervenir auprès d'un enfant doivent adopter la même conduite*. En effet, l'enfant sera vraisemblablement mêlé, si son père et sa mère ont des comportements tout à fait opposés. L'enfant est très futé et perçoit la difficulté que peut avoir l'un d'eux à tenir le coup, à retenir son fou rire, par exemple, devant des jurons.

On utilise parfois le principe d'extinction sans le savoir, comme dans le cas où on néglige d'encourager les efforts d'un enfant, que ce soit pour faire son lit, parler en public, réussir un examen ou nous aider. Il s'agit de cas où porter attention peut contribuer à renforcer les bons comportements.

Utiliser le principe d'extinction ne doit pas se faire sans compréhension. L'enfant doit sentir qu'on le comprend, mais qu'il ne gagnera rien par ses mauvaises manières.

Il faut enfin faire la différence entre ne pas donner de récompense ou d'attention et enlever une récompense qui avait déjà été accordée (réponse f), ce qui constitue une punition et n'est pas à recommander.

Scénario 3 : Aussitôt que vous avez le dos tourné, Alexis circule dans la cuisine avec ses bottes pleines de terre.

a) Vous lui répétez une fois de plus qu'il vous considère comme la servante de la maison et le gratifiez d'un sermon qu'il a bien mérité ;



b) Excédée, vous l'envoyez réfléchir dans sa chambre et le privez ainsi de son émission de télévision préférée ou de son jeu vidéo ;

c) Vous lui promettez une bonne punition au retour de son père ;

d) Vous lui dites, sans élever la voix, que vous allez lui enseigner la tâche de nettoyer le plancher immédiatement et vous lui montrez comment bien le faire.

Vous avez sans doute deviné qu'il ne s'agit pas ici de laisser l'enfant salir encore plus le parquet de la cuisine (principe de satiété), non plus que d'attendre que le comportement cesse de lui-même en n'y accordant aucune attention (principe d'extinction).

Le **principe des comportements incompatibles** consiste à récompenser l'action qui est juste le contraire de celle qu'on veut voir disparaître, dans ce cas-ci laver le plancher dans un premier temps, s'essuyer les pieds plus tard. Des comportements comme jeter ses déchets partout, laisser traîner ses jouets ou ses vêtements, flâner dans les rues, déranger en classe, ne pas aider à la maison, peuvent être corrigés aussi de cette façon. La question pour le parent est de trouver un comportement alternatif valable et qui ne s'accorde d'aucune façon avec celui qui doit disparaître et de le présenter de façon positive. Cette façon de faire permet de responsabiliser les enfants, de les guider dans les conduites acceptables.

Aussitôt que se manifeste le bon comportement, il ne faut cependant pas manquer de le récompenser. Ainsi, on peut récompenser les enfants qui disent la vérité au lieu de mentir ou ceux qui jouent ensemble sans se battre.

Donner aux enfants des responsabilités, les récompenser s'ils s'en acquittent, s'exercer à de nouveaux comportements, en faire l'apprentissage par des jeux de rôles (se pratiquer par exemple à refuser une cigarette, un joint, etc.), voilà autant de façons d'apprendre à régulariser un comportement.

Il est important également de retenir qu'un comportement alternatif, par exemple dire la vérité par rapport à mentir, ne devrait jamais entraîner des conséquences négatives. Certes, il faut aider l'enfant à trouver un moyen de réparer ses torts, de façon responsable et en proportion du dommage causé à autrui, mais ne jamais invalider la franchise, car, à ce moment, on lui laisse entendre que c'est le mensonge qui sera récompensé.

En terminant, il faut se rappeler que lorsqu'on applique ce principe, il ne faut pas que l'activité proposée à l'enfant récompense son agressivité. Distraire l'attention et s'occuper activement d'un tout-petit qui démolit les jouets des autres, s'attaque aux autres enfants et se conduit comme une petite peste, peut en effet augmenter l'agressivité, car il a alors découvert un moyen d'obtenir cajoleries ou traitement particulier. Dans un cas comme celui-là, il faudrait peut-être, avant d'envisager la punition qu'on est tous tentés d'employer, appliquer le principe du renforcement négatif que nous allons maintenant expliquer.

Scénario 4 : Vous arrivez de votre travail ou de faire des courses. Florence rentre de l'école affamée. Le repas n'est pas encore prêt. Elle s'écrie : *« Mais pourquoi t'as pas fait le dîner ? C'est ton boulot, après tout ! »*

a) Vous éclatez : *« Espèce d'impolie, tu te passeras de repas, va-t'en dans ta chambre, disparais... »*

b) Vous la giflez et lui faites clairement comprendre que son langage est inacceptable ;

c) Vous lui remettez votre tablier et sortez de la maison ;

d) Vous lui dites calmement d'aller réfléchir un peu et de revenir lorsqu'elle se sentira capable de vous parler poliment.

Quand un enfant manifeste une conduite franchement inacceptable, s'en prend physiquement à d'autres, fait la sourde oreille aux avertissements, néglige ses responsabilités scolaires, refuse de partager, ne rentre pas à l'heure et ainsi de suite, le **principe du renforcement négatif** (réponse d) peut souvent être utilisé avec succès. En fait, il s'agit de créer les conditions pour que l'enfant puisse de lui-même faire cesser une situation intenable, en changeant ou en améliorant son comportement, plutôt que ce soit le parent qui décide à sa place.

Toute promesse non tenue est une punition, toute menace non exécutée est une récompense.

Malgré ses ressemblances apparentes avec la punition, le renforcement négatif en est très différent. Dans ce cas, les dispositions et l'humeur de l'enfant auront vraiment changé, puisque c'est lui qui aura décidé de s'amender et du moment pour le faire (la durée n'a aucune importance).

De plus, l'enfant sait exactement ce qu'on attend de lui, quelle conduite il doit maintenant adopter. Ce que nous devons retenir, c'est de laisser à l'enfant le contrôle sur la situation aversive, désagréable pour lui. Cette situation, si possible, devrait convenir à la conduite que l'on désire modifier. Par exemple, aller jouer quand toutes les bonnes réponses au devoir de mathématiques auront été bien rédigées, laver soi-même sa culotte si on la souille et qu'il n'y a aucune raison physique à l'énurésie, aller à pied à l'école tant et aussi longtemps qu'on oublie de ranger sa bicyclette, etc.

Chaque enfant réagira différemment. Il faudra tenir compte de sa personnalité, car ce qui est aversif ou désagréable pour l'un, ne l'est pas nécessairement pour l'autre.

Dans tous les cas, il convient de présenter la situation aversive calmement, posément et de façon positive. Il est aussi conseillé d'avertir à l'avance et d'agir le cas échéant, c'est-à-dire de tenir parole. Bluffer, faire des menaces qu'on n'exécutera pas, ne devrait jamais être fait. Par exemple, à la garderie ou au magasin, menacer son enfant en disant : *Si tu ne viens pas tout de suite, papa va te laisser ici !* Si cela réussit, l'enfant peut y voir une atteinte à sa sécurité, même une forme de cruauté ou, dans le cas contraire, apprendre que vous ne faites que parler et que vous n'êtes vraiment pas à craindre.

Comme nous l'avons vu précédemment, la punition elle-même devrait toujours être évitée. Il est évident que parfois, on devra s'en servir. Par exemple, une petite tape sur la main, accompagnée d'un Non ! expressif, pourra enseigner en un seul essai à l'enfant à ne pas toucher à un élément de cuisinière brûlant. Par contre, lui faire aussi effleurer doucement votre tasse de café ou de tisane lui apprendra la signification de *chaud* et de *brûler* en évitant sans doute beaucoup de dangers futurs.

Il faut toujours agir avec jugement, discernement, et se fier à ses croyances propres. Une des meilleures manières d'aider un enfant à faire cesser un comportement inapproprié, c’est de penser à une façon de récompenser un autre comportement incompatible avec le premier.

Toute promesse non tenue est une punition, toute menace non exécutée est une récompense.

Les quelques techniques énoncées ici sont des outils précieux, qui peuvent nous aider à réfléchir et aussi à agir quand nous sommes pris dans le feu de l'action. L'enfant ne se lassera jamais de nous surprendre, parfois de nous peiner et souvent de nous désarçonner. À nous de réagir pour le mieux, pour lui et aussi pour nous.



Chapitre 14

Stress et rentrée scolaire

Si de nombreux adultes éprouvent des difficultés à s'adapter aux multiples changements et aux exigences de la vie moderne, il n'en est pas autrement des enfants qui, trop souvent, ne savent pas comment gérer le stress. Quelles sont les sources de stress chez l'enfant, ses conséquences et comment nous pouvons, comme adultes, les aider à y faire face ? Voilà les questions auxquelles nous répondrons dans ce chapitre.

Chapitre 14

Stress et rentrée scolaire



SOMMAIRE

- **Les principales sources de stress**
- **Les comportements et attitudes qui peuvent révéler un problème**
- **Neuf façons d'aider les enfants à gérer leur stress**
- **Stress et réussite scolaire**
- **Comment aider l'enfant préscolaire ?**

Le stress est une réponse innée de l'organisme visant à assurer sa survie. Si un niveau optimal de stress est nécessaire, que se passe-t-il si on dépasse ce niveau ? Le stress se définit parfois par l'agent qui le provoque, et devient ce qui nous tend, ce qui nous écrase. Il peut désigner aussi ce sentiment d'être dépassé, effrayé, par toutes les pressions et les demandes que nous subissons, et que nous ne sommes plus capables de traiter.

Beaucoup d'adultes, de parents, croient que les enfants n'ont pas de vrais défis à relever, justement parce qu'ils ne sont que des enfants et, par conséquent, qu'ils n'éprouvent pas de stress. Rien n'est plus faux. Le stress est toujours présent dans le développement, car grandir confronte toujours avec la nouveauté et l'inconnu. Nous vivons tous avec un certain stress, et les enfants aussi. Et parfois, le niveau optimal est largement dépassé. Plusieurs spécialistes s'entendent pour dire que beaucoup d'enfants d'âge scolaire ont de sérieux problèmes de stress. Notre monde, en constante évolution, place les jeunes devant beaucoup plus de défis qu'autrefois.

Tout comme les adultes passent une partie importante de leur vie au travail, les enfants passent aussi plusieurs heures par jour à la garderie ou à l'école. Cette dernière est génératrice d'exigences particulières et stressantes : les études, les examens, les activités parascolaires, les pressions aux performances académiques, les relations avec les pairs et les professeurs. Sans compter les autres sources de stress à la maison, qui s'ajoutent à ces pressions. L'estime de

soi d'un enfant est grandement sollicitée à travers toutes ces exigences et des problèmes.

Il est important de réaliser que ce ne sont pas tous les enfants qui peuvent verbaliser spontanément leurs sentiments et leur stress, leur peur de l'échec, leur solitude, leur vulnérabilité, leur peur du rejet et leurs autres préoccupations personnelles. En fait, il est assez rare qu'ils le fassent. Nous devons également nous rappeler que la plupart des enfants manquent de moyens pour faire de l'ordre et relativiser leurs sentiments. De plus, les sources de stress varient suivant les enfants. Par exemple, la première journée d'école peut être éprouvante pour certains, et pas du tout pour d'autres. Il en va de même d'autres situations : l'anticipation d'une fête d'anniversaire, le nombre de personnes rencontrées à la fois, le bruit ambiant, la naissance d'un autre enfant dans la famille peuvent autant générer de la joie et de l'excitation que de la crainte ou de l'anxiété.

Les principales sources de stress

Le monde d'aujourd'hui, continuellement en mutation, est pour les enfants beaucoup plus inquiétant qu'il ne l'était autrefois. Il offre quantité de stimulations nouvelles, mais aussi beaucoup d'insécurité. La structure de la famille élargie (grands-parents, oncles, tantes, cousins, cousines) y est de moins en moins présente. Il y a toujours autant de séparations et de divorces, lesquels constituent toujours un traumatisme important pour les enfants et une grande menace à leur sécurité. Une famille sur cinq déménage chaque année, ce qui signifie la perte des amis, un nouveau quartier, une nouvelle école. La grande majorité des mères travaille à l'extérieur, ce qui exige des enfants plus d'autonomie et de responsabilités. Le phénomène de la violence dans la famille n'est pas sans déranger les enfants qui en sont témoins ou objets.



À ces causes viennent s'ajouter les pressions et les exigences propres de la vie scolaire, les standards de réussite, la compétition, l'intimidation et même les activités sportives ou artistiques à l'intérieur desquelles, plutôt que la détente escomptée, on retrouve encore des demandes exagérées de performance. Si la famille ne peut pas ou ne peut plus répondre aux demandes de soutien de l'enfant, où ce dernier peut-il trouver l'écoute, le support, l'aide dont il a besoin pour se comprendre lui-même et faire face à la musique ? La plupart se tournent alors vers leurs amis, qui ne peuvent offrir ce qu'ils recherchent, car trop souvent, ils sont aussi stressés qu'eux et tout aussi inconscients de la signification des symptômes qu'ils éprouvent.

Les comportements et attitudes qui peuvent révéler un problème

C’est souvent dans leurs comportements que les enfants vont exprimer leurs problèmes. On appelle **acting out** ces manifestations ou ces conduites inadaptées. On assiste alors à de l’irritabilité, de l’agitation, ou même des comportements violents antisociaux dirigés contre des objets ou contre les autres. Parfois, il y aura régression, c’est-à-dire retour en arrière à des comportements plus jeunes. L’enfant peut, par exemple, recommencer à sucer son pouce, pleurer ou se plaindre fréquemment.

Il peut avoir tendance à être malade plus souvent, se plaindre de maux de ventre ou de tête au moment de partir pour l’école. Il peut avoir un sommeil plus agité, faire des cauchemars, présenter des problèmes d’appétit. Sa concentration est souvent faible ; il est « dans la lune », absent.

Ces symptômes ne sont jamais là pour rien. Ce sont toujours des réactions à des événements ou à des circonstances particulières. Tant que les conditions qui les ont provoquées persistent, il est risqué qu’elles deviennent chroniques. La plupart du temps, les adultes ne lisent pas le message correctement, et vont soit punir, soit faire la morale, pour faire cesser le comportement indésirable, ce qui isole davantage l’enfant et engendre un cercle vicieux : de plus en plus de conduites inappropriées, et davantage de punitions de la part de parents et de professeurs bien pensants.

Les enfants sont beaucoup plus sensibles que les adultes au rejet ou à l’approbation. Devant une réponse inadéquate du parent, les stresseurs se transforment petit à petit en peurs et en véritables phobies.

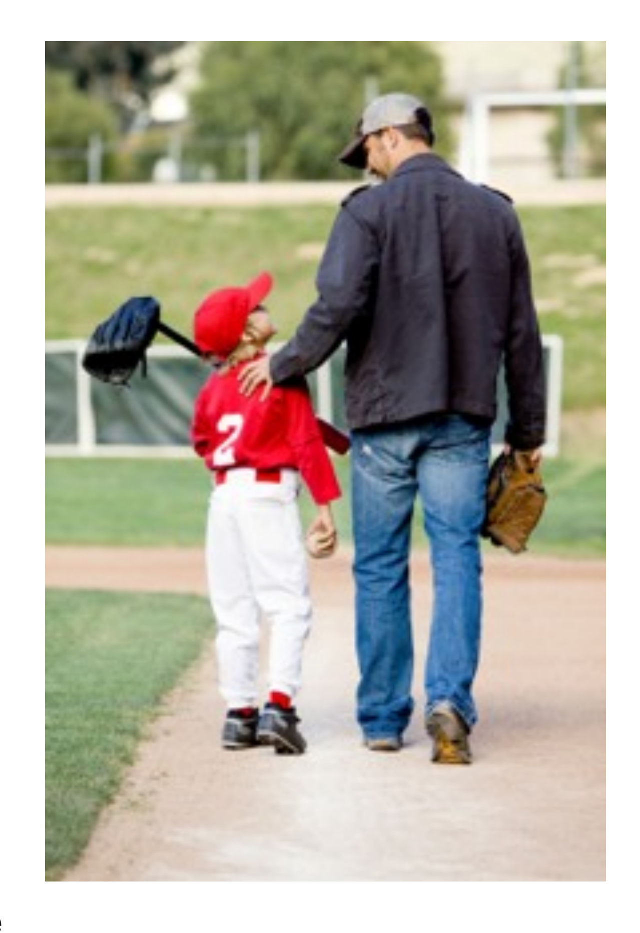
Certaines études semblent indiquer que les garçons sont plus sujets à ces réactions au stress que les filles, peut-être à cause des normes culturelles qui mettent davantage de pression sur les garçons, les incitant à être braves et forts pour ne pas pleurer ni exprimer leur détresse.

Neuf façons d’aider les enfants à gérer leur stress

Lorsqu’on demande aux enfants comment ils pourraient bien s’y prendre pour résoudre un conflit, ils nous démontrent par leurs réponses qu’ils peuvent trouver des stratégies intéressantes, du moins de façon cognitive, pour gérer leur stress.

Certains affirment qu’il faut pouvoir en parler à une grande personne. D’autres parlent d’évitement, de se distraire en pensant ou en faisant autre chose. Certains n’ont d’autres ressources que les pleurs ou la tristesse. Quelques-uns croient qu’il faut s’imaginer ce qu’il faudrait faire ou encore se défouler sur les objets ou les autres.

Toutes les stratégies des enfants ne sont pas mauvaises. Certaines cependant ne règlent rien et les enfants eux-mêmes sont prêts à l'admettre. Ce constat étant fait, il sera plus facile de leur enseigner de bonnes stratégies.



Il est très important et très urgent d'aider adéquatement ces enfants. La recherche démontre en effet que les bonnes stratégies pour gérer le stress tendent à se maintenir dans l'âge adulte. Dans la mesure où un moyen est efficace, il est maintenu. Il s'agit donc, dans un premier temps, d'identifier les mauvaises stratégies, et de les transformer en moyens adéquats et socialement acceptables.

1. *Se maîtriser*. Pour aider un enfant stressé, il faut d'abord maîtriser sa propre anxiété. Les enfants sont très réceptifs et l'anxiété se communique très facilement.

2. *Être à son écoute.* Le support familial est la principale source d'aide pour montrer à un enfant à gérer son stress. D'abord, il faut aider l'enfant à reconnaître ses propres signaux qui lui démontrent que son stress n'est plus contrôlable (insomnies, brusques changements d'humeur, boulimie, tics nerveux, maux de tête). Parler diminue la pression. Lui montrer qu'il n'est pas seul, lui laisser voir que vous aussi éprouvez parfois des pressions semblables. L'aider à exprimer ses angoisses. Discuter avec lui de l'école, de ses apprentissages, de ses amis. L'écoute active renforce la relation parent-enfant. Visiter son école, rencontrer ses professeurs et les autres parents. Cela vous permettra de voir le problème avec ses yeux et votre enfant sentira que vous vous préoccupez vraiment de lui.

3. *Ne pas minimiser le problème de l'enfant.* Les adultes ont tendance à minimiser les problèmes de l'enfant. Ce qui importe, ce n'est pas la signification qu'ils revêtent pour nous, mais la souffrance réelle de l'enfant. Même si ses problèmes vous semblent insignifiants, ils sont très réels et significatifs pour lui. Il ne faut jamais rire de lui, le ridiculiser ou être indifférent à ses peurs. Cela ne veut pas dire d'être totalement investi dans ses difficultés, mais d'être ouvert et disponible. Il ne faut ni ignorer, ni surprotéger.

4. *Modifier sa routine.* Il convient parfois de faire quelques changements dans ses habitudes pour que l'enfant puisse relaxer et prendre part à des activités plaisantes. Le retour de l'école n'est peut-être pas le moment idéal pour étudier ou faire ses devoirs.

5. *Bien le préparer.* Une bonne préparation à la rentrée scolaire, ou à toute autre situation nouvelle, permet de

diminuer l’anxiété. Une situation connue est déjà moins anxiogène.

6. *Du temps pour décompresser.* Réserver des moments pour jouer et se reposer. Il est important que l'enfant dorme un nombre suffisant d'heures, toute les nuits, et que ce sommeil soit réparateur, particulièrement pendant les jours d'école. L’encourager et l’accompagner dans des activités physiques qui diminuent la tension (natation, jogging, bicyclette, ballon panier, etc.) deux à trois fois par semaine. Avec certains enfants, cependant, mieux vaut éviter les activités sportives ou artistiques parascolaires parce qu’elles sont trop souvent bâties sur le modèle performant de l’école.

7. *Développer sa confiance.* Il est important de permettre à votre enfant de participer à la solution du problème. Suggérez, guidez, mais laissez-le décider. Souvenez-vous que le problème n’est pas le stress lui-même, mais comment votre enfant y fait face. Construire sa confiance en lui-même est plus important que supprimer les causes du stress. Lire avec lui de bons livres sur le stress, des livres écrits en fonction de son âge. Ces lectures lui permettront de mieux comprendre ce qui lui arrive et de trouver des moyens qui s’appliquent à lui.

8. *Apprendre à relaxer.* Apprendre, pratiquer et lui enseigner certaines techniques de relaxation. Montrer l’exemple en changeant vous-même.

9. *Demander de l’aide.* Si vous êtes incapable d’intervenir, d’identifier le problème, de l’alléger ou de soutenir l’enfant, n’hésitez pas à demander l’aide d’un professionnel.

La recherche démontre que les bonnes stratégies pour gérer le stress tendent à se maintenir dans l’âge adulte.

La gestion du stress et les techniques de résolution de problème sont des habiletés qui s’apprennent. Ce que les enfants peuvent apprendre aujourd’hui au sujet du stress et des frustrations donne un aperçu de la façon dont ils s’y prendront avec ces choses pour le restant de leur vie.

Stress et réussite scolaire

Il ne faut pas confondre apprentissage et développement, performances académiques et réussite. Les enfants doivent surtout apprendre à se bien développer. Les meilleurs parents sont ceux qui favorisent chez eux le sens des responsabilités, qui les aident à devenir des enfants motivés, qui pensent par eux-mêmes et qui sont préparés au monde réel, tel qu’il est. Aucune de ces aptitudes, pourtant, n’est mesurable par les performances académiques. Demandez à n’importe quel employeur le candidat qu’il choisira entre un bon travailleur, qui démontre de la créativité, des habiletés à résoudre un problème et de la motivation, et une personne qui a des bonnes notes à un examen théorique ?



Trop de parents mettent énormément de pression pour obtenir de leurs enfants des succès académiques et mesurent leur efficacité parentale par les résultats scolaires et le niveau académique de leurs enfants. Il y a souvent une forte corrélation entre les préoccupations exagérées pour les performances scolaires des enfants et le manque de satisfaction dans sa propre vie. L'enfant devient alors un symbole pour résoudre les frustrations et les échecs des parents.

Plus les parents investissent dans leurs exigences, plus les enfants deviennent rebelles et pleins de ressentiment. Plus les enfants sont poussés au succès, plus le stress augmente. De plus, les enfants saisissent très rapidement que, plus les autres endossent leurs responsabilités et leurs problèmes, moins ils ont à le faire eux-mêmes, avec comme résultat l'apathie, le retrait, la rébellion et la colère.

Il est amusant de constater qu'en général, lorsque les parents relâchent le contrôle, l'atmosphère à la maison est beaucoup plus légère, plus sereine, plus détendue, et les relations avec les enfants s'améliorent grandement. Pousser les enfants ne donne guère de résultats, et cela crée même un nouveau problème qui menace la relation.

Il est beaucoup plus rentable d'accepter les enfants sans condition, de les soutenir, de les encourager, de récompenser leurs habiletés créatrices, leur confiance en eux-mêmes, leur maîtrise à résoudre les problèmes, leur sens des responsabilités, plutôt que de se centrer sur la performance à tout prix.

Si un enfant réussit en deçà de ses capacités, il faut lui en parler et l'écouter, mais non lui donner des ordres ou lui faire des demandes démesurées.

Si un enfant réclame de l'aide pour un travail scolaire, donnez-la lui, sans faire à sa place, par tous les moyens possibles, mais seulement si vous y trouvez aussi du plaisir. Si un travail n'est pas remis au professeur, il est préférable de rester en dehors de la situation, mais de comprendre et de supporter les doléances de l'école et de laisser l'enfant assumer sa responsabilité.

Si le comportement d'un enfant à l'école est répréhensible, la plupart du temps c'est le signe d'un conflit intérieur. La souffrance peut s'exprimer ainsi. Il est préférable d'être à l'écoute de ces signaux et d'essayer d'en comprendre le sens plutôt que de sévir.

Comment aider l'enfant préscolaire ?

Le petit enfant (zéro à six ans) ne peut ni analyser, ni formuler de plans stratégiques. Seul l'adulte peut le protéger du stress. Le succès dépend donc de l'habileté de l'adulte à reconnaître les signes, à identifier le problème, à écouter, à faire verbaliser, à supporter, à rassurer, à serrer dans ses bras et à démontrer son affection.

Il faut ensuite s'attaquer à la source elle-même. Par exemple, si le stress de l'enfant est en réaction à la garderie, il faut tenir l'éducatrice au courant de votre préoccupation en lui demandant ce qui, d'après elle, peut causer le stress de l'enfant et lui demander de lui offrir réassurance et protection.

Développer parallèlement chez votre enfant une bonne estime de lui-même en verbalisant votre satisfaction, en l'encourageant à utiliser des outils verbaux ou autres adéquats pour faire face à ses difficultés.

Enfin, donner l'exemple. Les enfants apprennent par imitation. Gardez votre calme dans les situations urgentes et les difficultés.



Chapitre 15

Apparence physique et estime de soi

C’est au moment de la puberté, au début de l’adolescence, lorsque le corps subit de multiples changements, rapidement et sans qu’on puisse les contrôler, que l’apparence physique devient pour plusieurs un objet de préoccupation. L’impact sur l’estime de soi à ce moment est évident plus qu’à n’importe quelle autre période de la vie. Et le fait d’acquérir une image corporelle saine est une étape importante dans le cheminement vers la maturité.

Chapitre 16

Apparence physique et estime de soi



SOMMAIRE

L'estime de soi est ce sentiment intime de notre valeur personnelle et de notre importance en tant qu'être humain. Il s'est tissé tout au long de notre enfance, dépendamment de conditions comme la sécurité affective, l'amour inconditionnel des parents et l'autonomie qui nous était accordée. L'estime de soi s'est construite autour de nos réussites, des compétences que nous avons développées, de nos connaissances et de nos qualités morales. Une bonne estime de soi se rattache cependant davantage à ce que l'on est qu'à ce qu'on l'on sait ou à ce que l'on fait, même si c'est parfois difficile de séparer les deux.

Séduction et publicité

C'est lors de l'éveil sexuel que l'être humain découvre le pouvoir de son apparence physique sur l'autre. Comme l'adolescence est une période de profonde insécurité où l'on cherche son identité, où l'on découvre l'amour et la séduction, le jeune est très vulnérable aux images véhiculées par la publicité. Être comme les autres, ne pas être rejeté, isolé, correspondre au stéréotype, peuvent devenir des obsessions. Les messages de la société concernant l'importance de l'apparence sont innombrables et ils ne s'adressent pas qu'aux adolescents. Il se dépense en effet des milliards de dollars chaque année dans les pays industrialisés pour les soins corporels, capillaires, les produits diététiques, l'entraînement en salle, les vêtements de sport, les chirurgies de toute sorte, les

tatouages et perçages divers (body piercing), les bijoux et les vêtements à la mode.

La façon dont on évalue son corps, qu'on l'apprécie ou qu'on le déprécie, a, c'est bien certain, des répercussions sur l'estime de soi. Le corps est en tout temps exposé aux regards des autres, contrairement aux autres compétences, qu'elles soient sociales, morales, sportives, scolaires, professionnelles, artistiques ou autres. Si les préoccupations des adolescents peuvent sembler obsessionnelles ou parfois même pathologiques, elles sont tout à fait normales. C'est lorsqu'elles se prolongent indûment à l'âge adulte qu'elles sont plutôt le reflet d'une faible estime de soi.

La plupart des adultes finissent en effet par accepter de ne pas correspondre tout à fait au modèle culturel proposé et réalisent que l'amour et le bien-être sont davantage rattachés à ce qu'ils sont sur tous les plans. Plus le vieillissement s'accompagne d'une certaine acceptation de soi et de son corps, tout en gardant une saine préoccupation pour la santé et la forme physique, plus les chances de garder une bonne estime de soi sont grandes.

Bien dans sa tête, bien dans son corps

Pour se convaincre du fait que la beauté ne fait pas nécessairement l'estime de soi, il suffit de remarquer toutes ces belles personnes aux traits parfaits et aux corps de dieux ou de déesses, mécontentes de tel ou tel détail de leur morphologie et qui se rendent malheureuses et investissent des fortunes pour améliorer leur sort. Au contraire, nous connaissons aussi de ces êtres moins favorisés par la nature et qui ont su développer un charme fou en cultivant d'autres attributs, moins visibles peut-être, mais qui font d'eux des personnes riches, précieuses et tellement appréciées.

Parallèlement, une bonne estime de soi va souvent de pair avec la maturité, la pensée indépendante et l'acceptation de soi. Cela ne veut pas dire que l'on doit se laisser aller et ne pas prendre soin de soi. Au contraire ! Mais cela veut dire qu'on fait reposer la décision davantage sur des critères qui dépendent de soi, plutôt que sur ceux qui dépendent des autres ou de la société. Il s'agit de dissocier la perception de son corps de celle proposée par les modèles sociaux. Plus facile à dire qu'à faire, dans notre monde où la jeunesse, la minceur et le culte des muscles parfaits nous sont proposés partout et à toute heure.

Se réapproprier son corps

En développant notre estime de nous-même, en centrant notre attention sur tous les autres aspects de notre vie, en augmentant les sentiments de notre propre valeur en tant qu'être humain, nous accorderons moins d'importance au corps parfait et nous serons mieux dans notre peau. Faire de l'exercice, bien manger, jouir d'une bonne santé, sans préoccupation obsessionnelle… tout cela deviendra du plaisir. Et vous aurez la surprise d'être mieux dans votre peau, rayonnant et heureux.

Peut-être alors plus séduisant et à l'aise que vous ne l'aurez jamais été... Certains auteurs prétendent qu'on perd ses kilos en trop lorsque l'on cesse d'y penser.

En augmentant l'estime que vous avez de vous-même, vous cesserez de vous comparer aux autres, de vous préoccuper du regard des autres avec toutes les émotions difficiles que cela entraîne. Vous pourrez alors plus facilement vous faire plaisir et jouir de la nourriture plutôt que de vous sentir coupable. Vous choisirez plus librement vos vêtements, vos activités, vos loisirs sans vous soucier du jugement d'autrui. Bref, en centrant davantage votre attention sur ce qui améliore votre personne, en vivant davantage d'expériences plaisantes et épanouissantes, vous améliorerez passablement la qualité de votre vie, vos communications et votre capacité à être heureux.

Et de plus, vous offrirez à vos enfants un modèle sain, lorsqu'ils seront à coup sûr perturbés par les dictats actuels de mode, de beauté et de standards inatteignables.



Chapitre 16

Soutenir la réussite de nos ados

Comment pouvons-nous aider nos jeunes à traverser cette étape importante dans leur vie : la fin de l'adolescence ? Je vous soumet mes réflexions sur quatre thèmes principaux : la réussite, les défis de la fin de l'adolescence, notre rôle de parent à cet âge, l'école et la réussite scolaire.

Chapitre 16

Soutenir la réussite de nos ados



SOMMAIRE

- **La réussite**
- **Les défis de la fin de l’adolescence**
- **L’identité**
- **Le désir d'autonomie adulte**
- **La création de nouveaux liens**
- **La maturité cognitive**
- **Notre nouveau rôle de parent**
- **Comportements et attitudes à privilégier**
- **Réflexions sur l’école**

Il est toujours difficile, lorsqu'on élève des enfants et des adolescents, de jeter un regard objectif sur leurs attitudes, leurs comportements ou même sur nos propres interventions. Ce sont parfois des étrangers ou des parents plus éloignés qui vont nous faire découvrir voire apprécier telle ou telle facette de la personnalité de notre jeune, ou qui vont nous orienter sur une façon d'intervenir plus efficace.

Comme enseignante de collège pendant de nombreuses années et parent de quatre adolescents, j'ai eu cette chance un peu spéciale qui m’a permis fréquemment de nuancer mes perceptions, d'ajuster mes interventions et de calmer mes angoisses. Mes étudiants m’ont fait régulièrement prendre conscience de leur maturité, de leur capacité à réfléchir et à communiquer. En leur compagnie, je me suis sentie la plupart du temps confrontée à de jeunes adultes en pleine évolution, stimulés et impliqués. Mes enfants m’ont fait voir davantage le besoin qu'on a, à cet âge, d'autonomie, de liberté et de respect. Ce sont mes enfants qui, à cause du milieu sécuritaire que représente la famille et du fait qu’ils y sentent un amour inconditionnel, ont pu s’y permettre une révolution plus bruyante qu'avec leurs professeurs ou d'autres adultes.

Il y a pour moi beaucoup à apprendre de cette constatation. Que se passerait-il si on se mettait à parler à nos adolescents de la même façon que nous nous adressons à leurs amis ? Et que se passerait-il également s'ils

pouvaient nous parler sans être sur la défensive, comme ils le font avec les parents de leurs amis, ou leurs professeurs ?

En tant que parent, j'ai vécu les mêmes défis que les autres parents avec leurs adolescents. En tant que professeur, je les ai approchés d'une autre façon. Et en tant que psychologue en développement humain, c'est avec une certaine humilité que je veux vous soumettre mes réflexions sur la réussite, l'adolescence, les études et notre rôle de parent. Comment pouvons-nous nous aider, en tant que parents, à traverser avec nos jeunes cette étape importante dans leur vie soit la fin de leur enfance, leur adolescence et la progressive entrée dans le monde adulte ?

Tous les adolescents, s'ils se ressemblent beaucoup sur les tâches développementales qu'ils ont à réaliser, sont aussi très différents les uns des autres. Comme parent, c'est toujours plus facile de respecter celui à qui le moule convient, ou qui nous ressemble dans ses valeurs. Cela se révèle plus difficile s'il est très différent de nous, s'il a d'autres valeurs ou une démarche qui lui est particulière. Le fait d'être en contact avec plusieurs enfants permet de nuancer nos perceptions sur nous-mêmes comme parents. Pourquoi tous ces problèmes ? Beaucoup de parents se laissent submerger par les inquiétudes ; d'autres éprouvent très facilement de la culpabilité, se sentant responsables à tort du cheminement du jeune ; enfin tous sont concernés par le processus de détachement, notre propre défi à cette étape de nos vies respectives.

Nous allons donc aborder ici quatre thèmes, soit : la réussite, les défis de la fin de l'adolescence, notre rôle de parent à cet âge et finalement une courte réflexion sur l'école et la réussite scolaire.

La réussite

La meilleure façon d'aider nos jeunes est de restaurer leur capacité de rêver, de croire qu'on peut réaliser ses rêves.

La réussite, c'est le processus par lequel on s'efforce de devenir plus. Aujourd'hui, réussir passe beaucoup par le savoir. Mais sans l'action, le savoir ne vaut rien. Réussir, c'est se réaliser, atteindre ses buts. Pour un adolescent, réussir c'est beaucoup de choses. Réussir sa vie implique beaucoup plus que réussir à l'école. C'est, pour la plupart, faire un travail qu'on aime, connaître l'amour, élever une famille, être libre, voyager, gagner de l'argent, être heureux, être bien dans sa peau...

Réussir, c'est beaucoup plus qu'avoir un diplôme d'études ou des bonnes notes. Réussir, c'est réaliser ses rêves. Votre enfant va sans doute réussir en dépit de ce qui nous apparaît comme un échec. Ce n'est pas ce qui nous arrive qui distingue nos réussites de nos échecs, mais notre façon de le percevoir et d'y réagir, d'en comprendre le sens. Cela vaut pour les échecs scolaires, les accidents de parcours et pour notre propre façon de percevoir nos enfants.

Comprendre le sens suppose forcément qu'on fait passer notre relation en premier. Comme nous le verrons plus loin, nous pouvons soutenir la réussite de plusieurs façons, la réussite en général, tout comme la réussite scolaire, par nos attitudes positives. À cet âge si exigeant, il faut certes se tenir debout, mais aussi faire confiance, respecter et interpréter ce qui se présente, non comme un coup fatal, mais comme un point d'appui pour mieux s'orienter, viser mieux, changer de cap.

« *Rire souvent et beaucoup, mériter le respect des gens intelligents et l'affection des enfants, gagner l'estime des critiques honnêtes et endurer les trahisons de ceux qui ne sont pas de vrais amis, apprécier la beauté, trouver ce qu'il y a de mieux dans les autres, laisser derrière soi un monde un peu meilleur, par un bel enfant, un jardin fleuri, ou une condition sociale moins dure, savoir qu'une vie seulement a respiré plus facilement grâce à vous, voilà ce qu'est la réussite.* » (Anthony Robbins)

Les défis de la fin de l'adolescence

Vous rappelez-vous d'avoir déjà été agréablement surpris par la qualité et la profondeur d'une réflexion de votre jeune à treize ou quatorze ans ? *Que de maturité pour un enfant de cet âge, que de sensibilité !* avez-vous pensé. Malgré les apparences et sous son déguisement, cette maturité est toujours là. Un jeune de seize, dix-sept ou dix-huit ans a déjà en main plusieurs outils qui lui ont été fournis par ses parents toutes les années qui ont précédé l'adolescence. Si tout s'est relativement bien passé jusqu'à treize ou quatorze ans, il a certainement développé une sécurité de base qui lui permet de croire en lui, et aussi de faire confiance à ses aînés. Il peut foncer avec aisance, effectuer certaines démarches et apprécier être responsable. Il a également appris l'autonomie ; faire seul, contrôler son environnement et se contrôler lui-même, surtout si les parents ont su mettre des cadres, des balises et être fermes tout en restant souples.

La réussite, c'est le processus par lequel on s'efforce de devenir plus.

Notre jeune devrait également avoir une certaine estime de lui, connaître ses forces, ses qualités et ses limites, surtout s'il a des succès à son actif, quel qu'en soit le domaine. Il se connaît assez bien et peut admettre aussi ses limites sans que cela l'invalide à ses yeux. Enfin, il devrait être capable d'initiatives et d'indépendance. Voilà donc les outils dont il dispose et qui lui serviront d'armes pour les tâches qu'il lui reste à accomplir pour devenir une femme ou un homme adulte.

Ces tâches sont nombreuses. Les principales sont la recherche d'identité, le désir d'autonomie adulte, la création de nouveaux liens affectifs et l'acquisition de la maturité cognitive. Réussir suppose de se développer à tous ces points de vue, qui sont interdépendants, et de le faire avec harmonie, c'est à dire en les privilégiant tous, en n'en négligeant aucun. Comme nous le verrons plus loin, nous pouvons aider ou nuire dans chacun de ces domaines.

L'identité



Le jeune se cherche (goûts, valeurs, intérêts, sens à la vie). Sa recherche d'une personnalité à lui suppose souvent qu'il en essaie plusieurs. Il peut avoir des attitudes ou des propos provocants. Il remet maladroitement en question les valeurs des parents. Il explore, fait des choix qui bien souvent sont provisoires. Il est important de ne pas ridiculiser cette démarche. L'erreur la plus fréquente est la rigidité du parent qui peut pousser le jeune à se retirer, à devenir extrêmement conformiste, dépendant, angoissé ou révolté suivant son tempérament.

La recherche d'identité prend plusieurs années, du fait de l'allongement des études, du climat social incertain ; souvent elle fait encore partie des préoccupations intimes au début de la vingtaine.

Le désir d'autonomie adulte

Le jeune manifeste souvent son besoin de liberté. Il ne dit plus tout. Il a ses secrets, une vie à l'extérieur. Il se détache, veut mener son existence sans rendre de comptes. Parfois il est ambivalent, partagé. Il va d'un pôle à l'autre (dépendance-indépendance). L'erreur souvent commise par les parents est de maintenir un contrôle malvenu. Les discussions, les compromis, à des moments favorables, sont les meilleures façons de régler les difficultés. Il faut se souvenir de sa propre adolescence, comprendre les ambivalences, les respecter et s'adapter.

La création de nouveaux liens

Si ce n'est déjà fait depuis un certain temps, le jeune se tourne résolument vers le groupe de pairs. Avec eux, il achève de trouver son identité, se laisse davantage confronter et se sent en sécurité, pouvant partager ses préoccupations, ses activités. De plus, il développe progressivement les habiletés relationnelles qui le préparent à la véritable relation intime avec un partenaire amoureux.

La maturité cognitive

C'est l'accès à la façon adulte de raisonner. La plupart des jeunes sont capables des apprentissages demandés. Il ne faut pas chercher ailleurs que dans une motivation déficitaire le sens

des échecs et des difficultés si fréquentes à ce niveau. Leur orientation leur cause aussi un problème. À force d'être réaliste, de tuer leurs rêves, on détruit aussi la capacité à se donner des objectifs et à prendre les moyens pour les atteindre. Comment ne pas comprendre le sens de leur retrait... Pourtant, qui connaît vraiment l'avenir ? Que penser de ceux et celles qui réussissent contre vents et marées. Le cinéaste Steven Spielberg, l'astronaute québécoise Julie Payette et le président Bill Clinton n'ont-ils pas rêvé en couleurs eux aussi lorsqu'ils avaient 16 ans ? Soit on les a laissés poursuivre leurs chimères, soit ils ont été assez forts et convaincus pour ne pas entendre trop les rabat--joie que sont souvent les adultes, les journalistes, les politiciens et bien des prophètes de malheur. Nous y reviendrons.

Pour l'instant, dites-vous bien que les changements d'orientation sont fréquents à cet âge, les erreurs de parcours aussi. Votre jeune, si cela lui arrive, est loin d'être le seul. Pourquoi croire que cela va compromettre irrémédiablement ses chances ? Qu'en savons-nous vraiment ?

Il vaut beaucoup mieux chercher et trouver le sens de ce qui arrive et s'en servir pour mieux viser. Il faut surtout éviter de dramatiser, diminuer la pression à la performance. Votre jeune sait déjà le sermon que vous vous apprêtez à lui répéter. Cesser de lui servir vos croyances limitatives du genre *Tu ne pourras pas entrer à l'université avec une fiche comme la tienne...* ou *Ce sont des années de bon salaire que tu vas perdre...* ou encore *Pense à ton fonds de retraite...* Cela paralyse et provoque souvent la réaction Plus tu vas m'en parler, moins ça me tente de travailler !

Notre nouveau rôle de parent

Quoi qu'il en ait été, à l'adolescence, le rapport parent-enfant doit changer et devenir égalitaire

La plupart des parents, durant l'enfance, adoptent une des trois philosophies suivantes : l'autoritarisme, la permissivité ou la fermeté. Quoi qu'il en ait été, à l'adolescence, le rapport parent-enfant doit changer et devenir égalitaire (ce qui ne veut pas dire que les parents n'ont plus de droits). Les parents doivent aussi, d'une certaine façon, se désengager. On ne peut pas vouloir à la place du jeune, ni réussir pour lui. L'adolescence est une période nécessaire, qui remet en question les parents et qui représente un défi pour eux. Cela exige énormément de souplesse. Il ne faut ni se retirer, abandonner, s'acharner, surprotéger ou étouffer.

Les attitudes aidantes sont celles qui vont favoriser l'autonomie et permettre le développement de toutes les facettes de la personnalité, pas seulement la réussite scolaire. Ce qui signifie qu'il faut s'efforcer de renoncer aux rapports directifs et autoritaires. Nous devons également accepter que notre jeune se détache de nous et nous détacher aussi d'une certaine façon, le laisser investir affectivement ailleurs et lui permettre de recevoir et d'accueillir d'autres influences que la nôtre.

Nous devons également à tout prix éviter de projeter sur lui nos propres rêves ou idéaux. Son chemin sera très probablement différent du nôtre et il n'a pas à réaliser ce dont on avait rêvé pour lui. Les attitudes que nous aurons devront être empreintes

de respect, de compréhension et surtout d'une confiance en lui. Fions-nous à ce que nous lui avons donné pendant ses premières années.

Comportements et attitudes à privilégier

Voici donc concrètement quelques comportements et attitudes que tout parent devrait privilégier :

- Échanger, négocier, favoriser le compromis.
- Toujours prendre le temps d'écouter le point de vue de l'autre. L'écoute s'apprend et se pratique, et nous avons fait un grand pas quand nous prenons conscience de nos mauvaises façons d'écouter et que nous apprenons les comportements qui caractérisent la bonne écoute[1].
- Accepter ses contradictions. N'avons-nous pas aussi les nôtres ?
- Contrôler les manifestations de notre propre anxiété.
- Éviter de dramatiser, de polariser, de généraliser.
- Éviter de juger.
- Ne pas ajouter indûment à la pression. Éviter la confrontation, du genre *J'ai raison, tu as tort !* ou *Je sais mieux que toi ce qu'il convient de faire !* (à éviter aussi avec le conjoint). Ne pas tomber dans le panneau de la provocation qui ne peut qu'entraîner de la résistance.
- Accepter le détachement, comprendre, être heureux pour lui.

En résumé, lâcher prise, laisser vivre, respecter l'intimité du jeune, être ouvert s'il désire communiquer, ce qui ne signifie pas de ne pas se tenir debout quand il le faut et savoir dire *Non*. Si ce *Non* n'est pas la norme, il n'y aura pas de rébellion. Au contraire, un peu d'opposition et de frustration légitime va aider le jeune à continuer de désirer devenir adulte, condition essentielle à l'effort qu'il doit y mettre pour mûrir. Cela motive.

Surtout, retrouvez votre vie de couple si c'est possible, des intérêts et des occupations communes. Aidez celui des deux qui a le plus de difficulté à se détacher. Parfois, c'est le père, d'autres fois la mère. Dites-vous bien que, si cela était simple et facile, cela fait longtemps que votre conjoint aurait réglé le problème. Éviter ici aussi la confrontation qui est un obstacle à la communication. Confronter une personne qu'on aime devrait toujours être fait avec beaucoup de respect et d'humilité.

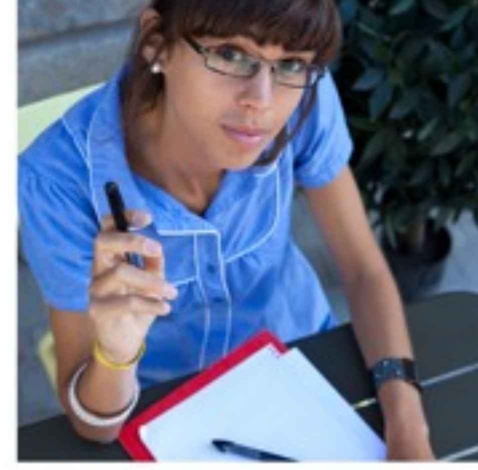
Réflexions sur l'école

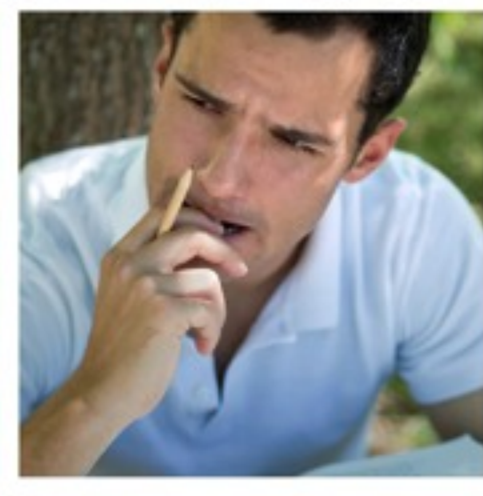
L'école est un chemin très fréquenté. Elle est un moule qui ne convient pas à tous et les jeunes qui s'y adaptent ne le font pas tous de la même façon. Comme nous l'avons souligné ailleurs, demandez à un employeur quel candidat il choisira entre un bon travailleur, qui fait preuve de créativité, d'habileté, capable de résoudre les problèmes qui se présentent à lui et qui a une bonne motivation, et un autre qui a de bonnes notes à un examen théorique. La réussite ne passe pas toujours par l'école et l'école n'en est jamais complètement responsable. Comme nous l'avons dit tout au long de cette réflexion, notre rôle change

ici aussi. Si au niveau de l'école primaire tous les parents sont relativement présents, déjà au secondaire ou au lycée on supervisera avec un peu plus de distance. Le soutien au niveau du collège[2] devient intérêt, valorisation des efforts, aide à définir les objectifs à court ou moyen terme, disponibilité. Il faut avoir une attitude réaliste et renforçante. Tous les adolescents n'ont pas le même potentiel ou le même type d'intelligence.

Évidemment, c'est toujours plus difficile si notre jeune s'écarte de la norme. D'ailleurs l'école change constamment, venant parfois modifier, biffer ce qui a été si essentiel un jour. Je pense aux nouveaux programmes, aux réformes qui viendront trop tard pour plusieurs et en frustreront d'autres tantôt. Il n'y a pas d'absolu dans tout cela. Il s'agit de codes, de formalités, de règles auxquelles tous doivent se plier sans exception.

Tout individu a droit au succès et peut réussir, quelles que soient ses ressources ou son tempérament. Et nous le répétons : le succès n'est pas toujours conforme à notre définition du succès, ni le rendement à la mesure des désirs des parents.



L'apprentissage n'est pas le développement, tout comme la réussite ne se réduit pas à la performance académique.

Les meilleurs parents et les meilleurs professeurs sont ceux qui favorisent le sens des responsabilités, éveillent la motivation et le goût d'apprendre. Ils enseignent aux jeunes à penser par eux-mêmes, ils les préparent au monde d'aujourd'hui, toutes attitudes non mesurables par des examens.

La meilleure façon d'aider nos jeunes est de restaurer leur capacité de rêver, de croire qu'on peut réaliser ses rêves. C'est aussi de veiller à entretenir des croyances positives[3] qui supportent pour créer la motivation et le désir d'avancer dans la direction voulue.

Analysez le sens des pressions que vous mettez parfois sur leurs épaules. Qu'est-ce qui nous appartient dans ces exigences : notre insécurité, nos croyances paralysantes, nos insatisfactions personnelles ? Quand on relâche la pression, le contrôle, l'atmosphère se détend, les relations s'améliorent, la communication redevient possible.

Il est plus rentable d'accepter son jeune sans trop de conditions, de le soutenir, de l'encourager, de valoriser ses habiletés, sa confiance en lui, sa créativité, son habileté à résoudre tout genre de problèmes, son sens des responsabilités, plutôt que de se centrer à tout prix uniquement sur ses résultats scolaires. Ce sont ces contacts qui établissent les conditions préalables à sa propre prise en charge et un climat où il sera plus tenté de parler de ses études. Et même s'il arrive que cela aille très mal, il faut davantage le voir comme le signe d'une souffrance, d'un problème et tenter d'en comprendre le sens, plutôt que de s'attaquer au symptôme.

La réussite ne passe pas toujours par l'école et l'école n'en est jamais complètement responsable.

En conclusion, ne tentez pas de prendre sur vos épaules les responsabilités de vos jeunes. Vous avez déjà fait ce qu'il fallait. Maintenant, faites confiance et respectez la différence. Le climat social est parfois morose et négatif. Sous prétexte de réalisme, nous tuons les rêves de nos jeunes, nous n'y croyons pas. Aurions-nous oublié que notre propre réussite s'est d'abord construite sur un rêve qui s'est peu à peu transformé en but et objectifs ? Réfléchissons ! Est-ce que toutes les croyances négatives sont justes ? Est-ce que les croyances positives sont vraies ? Personne ne peut répondre à ces questions. Nous devrions plutôt nous demander : est-ce que cette croyance va m'aider ? Et sinon, la changer.

Arrêtons de les éteindre, de leur faire peur, de leur dire qu'il est important d'étudier bien que l'avenir soit bouché. Qu'en savons-nous ? Pourquoi préférer les mauvaises nouvelles ? Est-ce que cela les aide à se préparer ? Au contraire, la plupart du temps, cela paralyse. Il est dans la nature d'un père et d'une mère de souhaiter le bonheur de ses enfants. Mais à partir d'un certain moment, il faut les laisser renforcer leurs ailes, et seule la vie est une piste d'envol.

---

[1] Au sujet des mauvaises et des bonnes façons d'écouter, voir VACHON, Marc *L'écoute : comment bien et mal écouter*.

[2] Au Québec, l'enseignement collégial correspond à un niveau d'enseignement situé entre l'enseignement secondaire et l'enseignement universitaire. L'étudiant y a le choix entre un cheminement général ou un cheminement professionnel.

[3] À ce sujet, je vous réfère à mon livre *Oser changer : mettre le cap sur ses rêves*, au chapitre 4 intitulé *Développer l'allié en soi.* J'y explique en quoi les croyances consistent et quel potentiel d'énergie elles peuvent mobiliser pour nous faire progresser ou, au contraire, pour saper nos efforts à la base. J'y donne également sept croyances associées au succès.



Chapitre 17

Les valeurs transmises à nos enfants

Vous êtes-vous déjà interrogé sur vos valeurs et aussi sur celles qui, plus tard, guideront les décisions et les actes de vos enfants devenus adultes ? Bâtiront-ils une société à l'image des leçons de vie que nous leur donnons ? À l'image de la société que nous leur avons construite et que nous continuons d'édifier ? Voici quelques réflexions sur notre rôle de parent.

Chapitre 17

Les valeurs transmises à nos enfants

SOMMAIRE

- **De quoi se nourrissent nos enfants ?**
- **Que réserve l'avenir ?**
- **Est-il trop tard ?**
- **Exercer notre rôle parental**

Nous savons tous parler de nourriture psychologique. Ne serait-ce qu'un mot, sur lequel tous s'empressent d'acquiescer, le regard brillant par la perspective de l'idéal inaccessible ? Ne serait-ce qu'un consensus intelligent et intellectuel, comme si la pensée logique équivalait à un comportement conséquent ? Ne serait-ce qu'un rond de fumée dont on parle avec flamme et qui s'est volatilisé subitement sans même qu'on le regrette.

De quoi se nourrissent nos enfants ?

Ces réflexions me sont venues en constatant de quoi se nourrissaient à une certaine époque non seulement mes enfants, mais la plupart de tous les autres, les vôtres aussi sans doute, à l'occasion. Car, après cinq ou six ans, la famille a beaucoup moins d'emprise sur eux. Déjà les stéréotypes sexuels se modèlent sur ceux des amis, dont les enfants s'empressent d'imiter le langage et les comportements. Déjà certaines pressions sociales s'exercent sur eux : ils désirent les mêmes bicyclettes, les mêmes vêtements griffés ou sexy, les mêmes motos, les mêmes expériences, les mêmes ordinateurs et, bien sûr, écouter les mêmes programmes à la télévision. Et ils se sentent victimes d'injustice si, dans un accès courageux de fermeté, nous leur refusons « le droit légitime » de partager l'expérience avec leurs copains, dont l'amitié augmente, étrangement, avec la mémoire de leur ordinateur ou de leur téléphone intelligent.

Et quand, victimes de leurs supplications, nous cédons, nous nous inquiétons soudain des conséquences à long terme d'un tel lavage de cerveau. Comment pourront-ils accepter les difficultés inhérentes à la vie adulte, s'ils n'ont pas eu droit aussi aux contraintes familiales ?

Que réserve l'avenir ?

De quelles valeurs nourrissons-nous nos enfants ? Certains parents, hélas, ne souffrent pas de se poser ces questions, trop heureux d'avoir la paix pendant que leur progéniture de tout âge s'avachit, pâle et inactive, devant le poste de télévision ou l'écran de l'ordinateur, pendant que les enfants frémissent de plaisir devant le sang répandu des centaines de milliers de meurtres auxquels ils assisteront durant quinze à vingt ans, paisiblement, en sirotant quelque liqueur douce et en répandant les miettes de leurs biscuits ; pendant qu'ils apprennent par cœur comment les adultes aiment, dans le chassé-croisé des relations amoureuses extra-conjugales ; pendant qu'ils constatent que la moindre frustration s'exprime dans un langage grossier et ordurier, irrespectueux et violent ; pendant que le sport devient une vraie tuerie où les instincts les plus bas ont droit d'expression (d'ailleurs, il semble qu'une partie de hockey sans bataille soit aussi sans intérêt) ; pendant qu'ils apprendront, avant toute chose, les perversions du sexe avant de connaître la normalité de son expression. Que livre la société aux enfants ? Un monde misérable où les adultes sont frustrés, immatures, perturbés, animés par des valeurs matérielles et sans profondeur. Un monde qui a parfois perdu le nord, éclaté, à la recherche de sensations fortes, désabusé et se réclamant de liberté à saveur d'anarchie.

Que deviendront ces enfants qui ne connaissent pas l'effort, qui n'ont d'autre culture que la radio poubelle[1], Britney Spears et ces humoristes qui se vautrent dans la scatologie et les rires gras ? Qui croient facilement que l'humour s'exprime dans le fait de ridiculiser autrui ? Qui sont déjà machos ou vamps, violents, intolérants, racistes... qui ne sont déjà plus des enfants à sept ou huit ans ? Quelle sorte de monde leur offrons-nous ? Et surtout comment éviter tout cela ?

Est-il trop tard ?

Un peu comme pour la couche d'ozone, j'ai bien peur qu'il soit très tard. Et la solution n'est sans doute pas non plus de se retirer du monde actuel... Où et comment trouver la fermeté pour enseigner et transmettre à nos enfants notre idéal de vie ? Que permettre, que refuser ? Quel effort exiger d'eux ? Comment résister à la pression de la facilité, à la valorisation de la médiocrité ?

Je pense que tous les adultes doivent d'abord faire leur propre examen de conscience. D'abord prendre conscience du monde qu'offre la T.V., Internet et le cinéma, de la négligence et du déséquilibre en termes de formation véhiculée par certains jeux vidéo dont beaucoup d'enfants abusent. De la facilité dans laquelle beaucoup d'enfants sont élevés (trop de luxe, trop

d'argent, trop de cadeaux, trop peu d'efforts) qui les prépare bien peu à devenir des adultes. Comment pourront-ils accepter les difficultés inhérentes à la vie adulte, les deuils, les épreuves, les revers, s'ils n'ont pas eu droit aussi aux contraintes familiales ?

Déjà à l'école se pointent souvent les difficultés. Certains enfants sont incapables de supporter la compétition, de n'être pas le meilleur, d'accepter les règles, de vivre des échecs ou même de s'occuper de leurs propres effets personnels. D'autres ne peuvent régler leurs différends qu'à coups de pieds et de poings. Certains autres ne sont heureux que lorsqu'ils ont réussi à « planter » un autre enfant plus faible, en le harcelant et en le ridiculisant.

Et à la puberté ou même avant, la plupart des enfants se cherchent un petit copain ou une petite amie et ont plusieurs expériences sexuelles très diversifiées. L'expérience clinique peut démontrer que de telles expériences, vécues trop tôt ou pour de mauvaises raisons, font des adultes froids et détachés, incapables par la suite de relier sexualité et sentiment amoureux. De quoi donner froid dans le dos et garantir une clientèle fort souffrante aux sexologues de demain…

Et ceux qui ne tentent pas l'expérience se croient infirmes ou se font pointer du doigt quand ils ne se font pas crier des noms ou insulter. Les souffre-douleur, tout comme les enfants victimes d'intimidation et de taxage, développent parfois des peurs exagérées, du stress, des tics, de l'insomnie, et la haine de l'autobus ou de la cour d'école, car rares sont les enfants qui ont la capacité psychologique de s'en sortir sans aide et sans perte d'estime d'eux-mêmes.

Exercer notre rôle parental



Mais quelle sorte de société sommes-nous ? Comment exercer notre rôle parental ? Hélas, je n'ai pas de solution toute faite. Et mon cri est un cri du cœur et il est aussi, j'en suis sûre, celui de beaucoup d'autres. Ils sont bien loin les rêves où nous croyions, naïvement sans doute, la volonté et l'amour tout-puissants, et les enfants dociles devant la beauté si évidente et si harmonieuse de la nature, de la musique, des arts et de certains êtres.

Communiquer me semble le seul moyen pour apprendre à vivre sa vie sans s'isoler ou partir en guerre. Communiquer et offrir de la beauté. Communiquer, et parfois, d'autorité, interdire. Que les enfants comprennent ou pas, n'avons-nous pas le devoir d'en faire des hommes et des femmes responsables ? Un peu comme nous mettons inlassablement dans leur assiette les nutriments indispensables, en exigeant avec fermeté qu'ils en goûtent au moins un peu, un peu comme nous leur refusons la

collation trop sucrée et n'achetons plus à l'épicerie les poisons qu'ils convoitent tant. Aimer peut aller parfois jusqu'à faire pleurer ou choquer. Ce n'est pas facile. Jamais. Et vous, quel programme écoutez-vous à la télévision quand les enfants sont couchés ? Quelles sont les nourritures qui sont offertes chez-vous, disponibles et attirantes pour le corps comme pour l'esprit, l'intelligence, l'âme ?

Un enfant appartient d'abord, s'il a de la chance, à une famille nucléaire. Son père et sa mère ont convenu d'un projet de vie ensemble, avec lui, et peut-être, s'il a encore une fois de la chance, il aura l'occasion de se développer avec une fratrie. Bien que plus subtilement, et plus rarement aujourd'hui, il appartient à une famille élargie : grands parents, tantes, oncles, cousins, cousines. Il appartient également, et cela souvent à un âge très tendre, à sa communauté : garderies, écoles, amis. En grandissant, il appartient à sa société.

Toutes ces entités ont une empreinte sur lui. Je l'ai déjà dit et démontré dans ce livre : si je ne croyais pas à l'effet du milieu, de l'environnement sur la personne, je ne serais pas psychologue. Du jour où il s'appartient à lui-même, il devient à son tour dépositaire de valeurs. Et les valeurs sont partout et omniprésentes dans notre monde et notre société.

Un peu comme dans le discours sur l'éco-responsabilité et la protection de l'environnement de la planète, les efforts collectifs ne sont pas toujours au rendez-vous. Mais, si de plus en plus de gens, individuellement, posent les gestes qu'il faut, il ne peut qu'y avoir, à long terme, une amélioration de nos conditions de vie.

Les valeurs, ça commence à la maison, mais cela doit aussi se refléter à l'extérieur. Il nous appartient, comme parents, d'être **congruents** et de veiller à ce que nos enfants soient exposés socialement à des influences choisies. Travail complexe mais essentiel. L'adulte qu'il sera n'aura pas nécessairement les mêmes valeurs que nous, mais une grande partie seront les mêmes.

---

[1] Il s'agit d'un terme péjoratif pour désigner un style d'émission radiophonique ayant peu de contenu et mettant l'accent sur une programmation visant à attirer le plus grand nombre d'auditeurs possible (Wikipedia).

Bibliographie

- BEE, Helen et Boyd, Denise (2011). *Les âges de la vie.* ERPI.
- BÉRUBÉ, Marie et VACHON, Marc (2010). *Oser changer : mettre le cap sur ses rêves.* Éditions OserChanger.com. 249 pages.
- GIBRAN, Khalil (2010). *Le prophète*. Éditions du Chène.
- KRUMBOLTZ, J.D. et BRANHORST-KRUMBOLTZ, H. (1993). *Comment intervenir auprès des enfants*. Éditions Saint-Yves.
- LAMBERT, Daniel. *L'enfant qui fait des crises.* Une démarche en 10 jours qui guide le parent et l'éducateur pas à pas. L'auteur, psychologue, propose de nombreux exemples concrets, des mises en situation et des grilles d'observation.
- MARTINO, Bernard (2004). *Le bébé est une personne*. J'ai Lu Bien-Être.
- OLDS, Sally W, et PAPALIA, Diane E. (2010). *Psychologie du développement de l'enfant.* Cheneliere.
- STASSEN BERGER, Kathleen (2010) *Psychologie du développement*. Modulo
- VERNY, Thomas et KELLY, John (1982). *La vie secrète de l'enfant avant sa naissance*. Grasset.

Textes complémentaires disponibles sur Internet :

- BÉRUBÉ, Marie. *L'âge des choix : le risque de l'intimité (Le jeune adulte)*.
- BÉRUBÉ, Marie. *L'âge mûr : le mitan de la vie.*
- BÉRUBÉ, Marie. *Vieillir en beauté.*
- BÉRUBÉ, Marie. *La dernière étape de la vie.*
- BÉRUBÉ, Marie et VACHON, Marc. *Comment lâcher-prise : quelques moyens.*
- VACHON, Marc. *L'écoute : comment bien et mal écouter.*
- VACHON, Marc. *Voir, entendre, toucher... pour mieux communiquer*.
- VACHON, Marc. *Maîtrise de soi et réussite.*

Acting out

Ce terme désigne un comportement impulsif en rupture avec le comportement général habituel du sujet et relativement isolable dans son activité. Ce terme signifie qu'on effectue une action au lieu d'y résister ou de maîtriser ses impulsions. L'action va habituellement au-delà des règles sociales et peut prendre des formes diverses : s'abandonner à une dépendance (alcool, drogue, vol ...) ou, inconsciemment ou partiellement consciemment, attirer l'attention par des provocations ou des comportements anormaux. De manière générale, l'action est auto-destructive ou dérangeante envers autrui, et empêche le développement de réponses plus appropriées aux sentiments ressentis. (Wikipedia)

Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

Index

Rechercher un terme

Agoraphobie

Phobie caractérisée par l'angoisse de se retrouver dans un environnement moins familier et rassurant que celui auquel le sujet est habitué. Traditionnellement, l'agoraphobie se définissait par « la peur des grands espaces, des espaces découverts ». Aujourd'hui, sa définition est plus large. L'agoraphobie regroupe en fait toutes les phobies qui impliquent la peur de sortir de chez soi, de se retrouver dans la foule, dans des espaces ouverts, à l'extérieur du domicile, mais également la peur de se retrouver dans un endroit clos différent du domicile, comme un ascenseur ou une voiture. La claustrophobie est donc une forme d'agoraphobie. (Office Québécois de la Langue Française)

Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

Anorexie mentale

Diminution ou arrêt de l'alimentation, par perte d'appétit ou refus de se nourrir. Refus plus ou moins systématique de s'alimenter.

L'anorexie mentale, qui apparaît le plus souvent lors de l'adolescence, touche majoritairement le sexe féminin (80 % des cas). L'anorexique, également appelée anorectique, est souvent brillante et très active et peut être parfaitement bien insérée dans la vie professionnelle. Si parfois elle a faim, elle nie en souffrir. Obsédée par son poids, elle peut abuser de laxatifs ou de diurétiques dans l'intention de maigrir et avoir des périodes de boulimie plus ou moins associées à des vomissements provoqués.

La boulimie est un trouble du comportement alimentaire caractérisé par un besoin incontrôlable d'absorber de la nourriture en grande quantité chez un sujet qui, habituellement, n'est pas un « gros mangeur ». (Larousse Médical)

Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

Index Rechercher un terme

Chapitre 7 - La puberté

Catécholamines

Substances chimiques faisant partie des neurotransmetteurs, c'est-à-dire sécrétées par certains neurones pour transmettre l'influx nerveux vers d'autres cellules. (Larousse Médical)

Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

Index Rechercher un terme

Complexe d’Œdipe

Selon Freud, attirance sexuelle du garçon envers sa mère, associée à une rivalité à l’égard du père. Le pendant féminin est le complexe d’Électre développé par Carl Gustav Jung.

Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

Index Rechercher un terme

Congruence

Correspondance exacte entre l'expérience et la prise de conscience. La congruence est l'alignement entre ce que l'on est, ce que l'on fait et ce que l'on dit.

Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

Index Rechercher un terme

Égocentrisme

Chez l’enfant d’âge préscolaire, tendance à considérer le monde et les autres de son seul point de vue.

Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

Index Rechercher un terme

Encoprésie

Forme d'incontinence fécale dont la manifestation principale est la perte involontaire de matière fécale. Les causes et origines peuvent être physiologiques ou psychologiques.

Émission involontaire et répétée de matières fécales en dehors des lieux réservés à cet usage, chez un enfant de plus de 4 ans indemne de toute maladie organique. (Larousse)

Termes connexes du glossaire

Énurésie

Index Rechercher un terme

Chapitre 12 - Les colères, l'agressivité et les crises

Énurésie

Émission d'urine involontaire et inconsciente, généralement nocturne, chez un enfant ayant dépassé l'âge de la propreté et ne souffrant pas de lésion organique des voies urinaires. (Larousse)

Termes connexes du glossaire

Encoprésie

Index Rechercher un terme

Maladie psychosomatique

Maladie caractérisée par la transformation d'un trouble psychologique, ne pouvant pas s'exprimer en tant que tel, en un trouble somatique (organique). (Larousse Médical)

Le terme *psychosomatique* (du grec ancien : *psyché*, l'esprit et *soma*, le corps) désigne une manifestation d'un trouble psychique au niveau de la santé physique sans qu'une autre cause puisse être établie. Plus généralement, ce terme désigne tout ce qui concerne les effets de l'esprit sur le corps humain ou même animal. Il est ainsi question de *somatisation* pour désigner le processus par lequel un désordre psychique se manifeste sous la forme d'un trouble organique, comme une paralysie observée dans une hystérie de conversion sans que les nerfs soient touchés. (Wikipedia)

Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

Index Rechercher un terme

Myélinisation

Formation d'une gaine de myéline autour des fibres nerveuses pendant le développement du système nerveux. La myéline est une substance liquide complexe entrant dans la constitution de la gaine de nombreuses fibres nerveuses et responsable de l'aspect blanchâtre de ces fibres. (Centre National de Ressources lexicales)

Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

Neuronal

Qui concerne les neurones, cellules fondamentales du système nerveux qui conduisent et transmettent l'influx nerveux. Le neurone est une cellule nerveuse excitable constituant l'unité fonctionnelle de base du système nerveux.

Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

Index Rechercher un terme